Revista del

CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 373 • Marzo 2008 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Lindo pescadito

(Súper recetario marino)

Ensaladas envasadas

Lo que contienen

Energía al instante

Pilas alcalinas desechables

◗ Platillo Sabio Profeco
Pollo encacahuatado

◗ Tecnología Doméstica Profeco
Crema antimicótica

Profeco

Profeco

Registro Público de Consumidores

Tu privacidad es tu derecho

Si quieres evitar las llamadas publicitarias a tu casa o celular, inscribe tu número en el Registro Público de Consumidores de la Profeco, sólo marca:

9628 0000
desde México, Guadalajara y Monterrey

01 800 962 8000
sin costo desde el resto de la República

Profeco

PROCITEL

Tu tiempo vale oro

Si un proveedor no cumple con lo que promete o estás inconforme con un servicio, ahora acudir a Profeco a presentar tu queja es mucho más rápido y fácil.

Llámanos al Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídate de las largas filas:

01 800 468 8722

(larga distancia sin costo)

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Julieta García González

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Colaboradores
José Trinidad Camacho (Trino)
Francisco Oldemar González (Oldemar)
José Antonio Cruz
Guillermo Montesinos
Raúl Ortega

Editor Gráfico
Roberto Paz Amaya

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Daniel Wilson Oropeza

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Luis Mariano Acévez Estrada
Rafael Anzures Uribe
José Eduardo Delgadillo Alvarado
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Gladis López Blanco
Jaime Salazar Silva
Tomás Antonio Trueba Gracián
Miroslava Turrubiarte Thomas
José Antonio Zamarrón Luna

No a la comida chatarra

El 15 de marzo es el Día Mundial del Consumidor, fecha que, más allá de festejar los logros de los consumidores a nivel global, invita a la reflexión sobre los problemas más urgentes que enfrentamos en materia de consumo. Este año, la campaña de Consumers International, el organismo promotor de esta conmemoración, propuso como tema la "Generación comida chatarra" para detener la publicidad de comida dañina para los niños, de la que hacemos eco en las páginas de esta revista pues según estimaciones del IMSS, de seguir la tendencia, en 10 años nueve de cada 10 mexicanos será obeso, lo cual es grave desde donde se le vea.

Por lo anterior, lo inmediato es hacer ejercicio (por lo menos caminar 30 minutos al día a buen paso) y alimentarse sanamente, comiendo cereales, frutas y verduras, reduciendo la ingesta de carne roja y sus grasas e incluyendo pescado, que abunda en nuestros litorales pero no en nuestra mesa. Le explicamos por qué es bueno comer pescado, le damos las recomendaciones necesarias para que sepa cómo escogerlo al momento de hacer sus compras y además le proporcionamos un buen recetario de Platillos Sabios Profeco hechos a base de pescado que, como siempre, son fáciles de preparar, económicos, muy nutritivos y muy sabrosos.

Pero como también este mes se celebra la Semana Santa, fecha en que al margen de la religiosidad de cada quien los mexicanos solemos ir de viaje, ¿qué le parece enfilar el interés hacia lugares poco conocidos pero maravillosos, como tantos que abundan en nuestra geografía? Le proponemos cinco lugares prodigiosos que no se arrepentirá de conocer, o de volver a visitar si es que ya ha estado ahí.

Y no lo olvide: como consumidores, como padres de familia, como nación, tenemos el compromiso de no dejar que la comida chatarra arruine la salud de nuestros niños.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5568-8722. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211-7419

Has pensado alguna vez...

¿DE QUÉ VAS A VIVIR CUANDO TE RETIRES?

(PRIMERA DE DOS PARTES)

Es muy normal que las personas vivamos el presente sin preocuparnos –menos ocuparnos- del día de mañana. Esto pasa en México y en el mundo, pero en culturas como la nuestra se exacerba ya que siempre pensamos que "falta mucho para que eso llegue" y en su momento "alguien" cuidará de nosotros -léase nuestros hijos u otros familiares-.

FOTO: ANNAH AGUINAGA

Dada la evolución poblacional de las sociedades donde cada vez hay menos personas que trabajan y más que se retiran, se necesitan hacer reservas para que se puedan pagar las pensiones de los retirados. De lo contrario, lo que sucedería es que llegaría un punto en donde los retirados quisieran cobrar sus pensiones y no habría recursos para pagárselas.

A fin de estar preparado para esta evolución poblacional y para asegurarse de que siempre existirán recursos reservados para el pago de las pensiones, en 1997, México transitó de un sistema de "beneficios definidos" a uno de "contribuciones definidas". Antes de 1997 el sistema era el siguiente: todos los trabajadores y sus patrones contribuían a una "bolsa global" del gobierno que servía fundamentalmente para financiar las pensiones de todos los que se iban retirando. Independientemente de lo que se contribuyera, cumpliéndose ciertos requisitos, a los trabajadores se les daba una pensión determinada (de ahí el nombre de "beneficio definido", es decir, se sabía de antemano cuál iba a ser el beneficio de pensión).

Este esquema sirve siempre y cuando los trabajadores en activo superen por mucho a los trabajadores retirados y que estos recursos en efecto se reserven para el pago de pensiones.

El sistema que surgió a partir del 1° de julio de 1997 fue un sistema de "contribución definida", es decir, donde existen ciertos porcentajes pre-definidos de contribución por parte del trabajador, del patrón y del gobierno que se van a una cuenta individual (versus a una bolsa) y dependiendo de lo que cada trabajador acumule a lo largo de su vida laboral va a ser su pensión. Este sistema es más justo porque cada quien se lleva lo que cada quien ahorra; y es sustentable porque los recursos para el retiro se encuentran reservados a nombre de cada trabajador.

La Ley previó en su momento que los trabajadores que habían cotizado en ambos regímenes (es decir, antes y después del 1° de julio de 1997), tendrían la facultad de escoger retirarse por uno o por otro. En el momento del retiro, habrá que acudir al IMSS para solictar información de cuánto se llevaría uno en cada caso y decidir. **CONTINUARÁ...**

CONSAR

Para más información llama al **01800 50-00-747**
o consulta **www.consar.gob.mx**

Sumario

Marzo 2008, Núm. 373

10 BUZÓN DEL LECTOR

12 YO, CONSUMIDOR

14 ALERTAS

16 PROFECO EN ACCIÓN
Procitel, su tiempo vale oro

20 CONSUMIDORES EN ACCIÓN
Día del consumidor

28 MISCELÁNEA DEL CONSUMO

32 PEQUEÑOS CONSUMIDORES
Manual para distraídos

36 ESPECIAL DE VACACIONES
Cinco destinos prodigiosos

46 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Pilas alcalinas

56 EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Ensaladas envasadas

64 PLATILLO SABIO PROFECO
Pollo encacahuatado

TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO
Crema antimicótica

65 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
A comer pescado

72 INFOGRAFÍA
¿Por qué es bueno comer pescado?

74 ECOCONSUMO
Sin agua no hay futuro

82 FORO DEL CONSUMO
En busca del consumidor consciente

Foto José Rodríguez

CONAMED

Curamos

las diferencias entre médicos y pacientes

La CONAMED es una institución especializada,
donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación
y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000
01 800 711 0658
http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

SALUD

SECRETARÍA
DE SALUD

Teléfono del

Si usted no habla, no se le oye....

- Asesoría y orientación jurídica
- Cómo presentar quejas y denuncias
- Comportamiento comercial de proveedores
- Ubicación de oficinas Profeco
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Quién es quién en el envío de dinero de E.U. a México y mucho más

Si vive en el D.F. marque

5568-8722

Larga distancia sin costo para el resto de la República: **01-800-468-8722**

De lunes a viernes de **9:00** a **19:00** horas
Sábados, domingos y días festivos de **10:00** a **18:00** horas

consumidor

Profeco

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx Esperamos sus cartas.*

¿Bella sin vello?

Hola, tengo dudas acerca de la depilación láser, ¿causa efectos secundarios? Quiero saber qué tan confiables son las empresas que se anuncian en la televisión. Gracias.

Jackeline

Le recomendamos consultar "Fotodepilación, adiós al vello" en www.profeco.gob.mx. En la página principal dé clic en el link "Revista" y luego en "Artículos de números anteriores de la Revista del Consumidor", y ahí elija mayo de 2007.

Al borde de un ataque...

Por favor, si es posible, registren los teléfonos que están a mi nombre en el Registro Público de Consumidores. Es muy molesto recibir llamadas en horas inapropiadas. Por la diferencia de horarios llaman en la madrugada para solicitar referencias de personas que no conocemos, ofrecer tarjetas de crédito, ofertar viajes, condominios, terrenos, etc. Algunas veces las personas se portan groseras cuando se les pide que no llamen. Por favor hagan algo.

Olegario Millar Gastelum

El procedimiento de inscribir sus números telefónicos para no recibir llamadas con fines publicitarios consiste en llamar desde cada uno de los teléfonos que desea inscribir al 96-28-0000 desde el Distrito Federal, Guadalajara o Monterrey, o al 01-800-962-8000, desde el resto de la República. Al realizar su trámite de inscripción, el sistema automáticamente registra sus números telefónicos. En caso de que sus teléfonos no puedan ser identificados, se le solicitará que llame al 5568-8722 desde el Distrito Federal o al 01-800-468-8722 desde el interior de la República. Se da un plazo de 30 días después de registrados los números para que los proveedores dejen de llamar. Más información la encontrará en "La privacidad es su derecho, Registro Público de Consumidores", publicado en la Revista del Consumido *de enero de 2008.*
Para dejar de recibir llamadas de bancos y similares, debe inscribirse al Reus. Mayor información sobre este rubro la encontrará en www.condusef.gob.mx.

Le cobran comisión

Buen día. La semana pasada escuché en uno de sus programas de televisión que al realizar un pago con tarjeta de débito de cualquier servicio o producto no deben cobrar comisión. Ahora tengo la duda porque llevé mi automóvil al servicio y en la agencia me cobraron 29 pesos de comisión por pagar con mi tarjeta de débito.

Nydia Teresa Medero

Para conocer las características de las tarjetas de débito lo invitamos a leer "Tarjetas de débito, no pague de más", publicado en mayo de 2006, ya que los bancos que las expiden tienen sus propias políticas respecto al cobro de comisiones por manejo de cuenta, retiros, consulta de saldo, etc. Le sugerimos preguntar directamente en el banco si el cobro que hizo la agencia de autos es correcto. Sin embargo, en caso de cobrar comisión por el pago con tarjeta, los proveedores están obligados a informarlo al consumidor.
Si tiene algún problema, la Comisión para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es la instancia competente para intervenir en asuntos relacionados con servicios bancarios.

A la segura

¿Podrían enviarme información sobre cuál es la mejor Afore según sus investigaciones? También necesito referencias sobre los seguros de automóviles y daños a terceros.

María Isabel Díaz

Al respecto hemos publicado los siguientes artículos en la Revista del Consumidor*: "¿Lo cambiaron de Afore?" (noviembre 2007), "En las Afores, papelito habla" (septiembre 2005) y "Afores" (diciembre 2003). Por otra parte, en el núm. 367 (septiembre 2007), aparece el artículo "Seguros de automóviles: lo que nos conviene saber". Estos números puede consultarlos en el Cedic, en Av. José Vasconcelos 208, PB, México D.F., o en cualquiera de las delegaciones Profeco del país. También puede buscar información relacionada en www.condusef.gob.mx*

Vale por una felicitación

Los felicito porque a lo largo de este tiempo han publicado estudios y temas de actualidad que a los consumidores nos resultan interesantes y sobre todo útiles, como el artículo "¡Avales que no valen!". Les deseo que esta cosecha de éxitos continúe para 2008 y muchos años más. Aprovecho para preguntarles por la tecnología doméstica del pastel de frutas. ¿Existe la posibilidad de que me envíen la receta? Muchas gracias.

Dan Delgado

Gracias por sus felicitaciones y buenos deseos. Le informamos que ya le enviamos la receta por correo electrónico, y que puede obtener todas nuestras tecnologías llamando al Teléfono del Consumidor (5568-8722 desde el D.F., o 01-800-468-8722 larga distancia sin costo desde cualquier otro punto de la República), o en www.profeco.gob.mx

*Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Envíenos sus experiencias relaciondas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C.P. 06140, México, DF, o a rconsumidor@profeco.gob.mx. No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.*

Niños sí, adultos no

En diciembre de 2006 adquirí un tiempo compartido para una semana al año en el Hotel Mayan Palace de Acapulco. El vendedor me dijo que podía viajar durante la semana 52, lo que me pareció bien porque es cuando puedo tomar vacaciones. El contrato indicaba que sólo podía ir con niños, pero el vendedor me dijo que no había problema si mis hijos eran adultos.

Sin embargo, en diciembre de 2007 cuando llamé para reservar, la persona que me atendió me dijo que aunque el contrato señalaba otra cosa, aceptaría a mis hijos adultos por ser la primera vez. A partir de entonces hice cerca de 100 llamadas y no pude hablar nuevamente con ella.

Tal vez ustedes deberían verificar los lugares en donde venden tiempos compartidos, ya que los promotores ocultan mucha información. Es cierto que en el contrato no se estipula lo que me dijeron de manera verbal, pero generalmente nos damos cuenta de que perdimos un dineral cuando queremos hacer uso de lo que compramos y no podemos.

Espero que la publicación de esta carta por lo menos sirva para que otras familias no sean defraudadas mediante engaños.

Urbano Aguilar Miranda

Al contratar un tiempo compartido es muy importante asegurarse de que todas las promesas del vendedor se incluyan en el contrato, pues es la única manera como el consumidor puede exigir su cumplimiento.

Por norma, los contratos de adhesión de tiempos compartidos deben estar registrados ante Profeco e incluir el nombre y domicilio del desarrollador, una cláusula que señale el derecho a cancelar dentro de los cinco días hábiles posteriores a la firma del contrato, así como las características del servicio: costo, intereses, impuestos, el monto de las cuotas de mantenimiento y cómo se actualizarán cada año, formas de pago, el lugar donde se prestará el servicio, los periodos de uso y la forma de hacerlo efectivo.

¿Renault o Nissan?

Compré un vehículo nuevo marca Nissan modelo Platina 2005. Creí que era una buena oportunidad para tener un automóvil de esta marca japonesa porque recibí buenas recomendaciones de usuarios de dicha marca. Así que gustoso y confiado me acerqué a la agencia Nissan de Atizapán. Con mis ahorros di el enganche y comencé a pagar puntualmente las mensualidades del crédito.

Sin embargo, me enteré de que el automóvil que adquirí no era realmente Nissan sino Renault. Preocupado por esta situación, puesto que ni en la documentación que me entregó la agencia Nissan ni de manera verbal me informaron lo anterior, solicité a un ingeniero mecánico que hiciera un dictamen técnico, quien determinó que en los componentes eléctricos, mecánicos y en la carrocería aparece el logotipo de la marca Renault. Estoy muy decepcionado porque me siento engañado, si yo hubiera sabido esto antes no habría comprado el auto porque ya tuve uno de la marca Renault que me causó muchos problemas.

Algunos mecánicos y vendedores de refacciones Nissan me han dicho que el vehículo da problemas, pero mi mayor preocupación es que yo no podría vender un vehículo de marca diferente al que indica la documentación, porque estaría engañando al que me lo comprara.

Ahora realmente no sé por quién fui engañado, si por la empresa francesa Renault o por la empresa japonesa Nissan.

Agradezco la atención que sirvan dar a mi presente.

Miguel Ángel Hidalgo

No existe ningún engaño en el caso que nos comenta, pues las armadoras Renault y Nissan conformaron una alianza desde 1999 en la que ambas empresas decidieron conservar la independencia de su marca, pero comparten plataformas tecnológicas. Así que usted puede vender su auto con la tranquilidad de que no estará engañando a su posible comprador.

Ahora bien, si su auto llegará a fallar dentro del plazo de vigencia de la garantía por algún defecto de fabricación o a causa de algún servicio o reparación en la agencia, acuda con el proveedor para que solucione el problema. En caso de negativa puede presentar su queja en la delegación Profeco más cercana a su domicilio. En ese caso, llame al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 si vive usted en el Distrito Federal, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde el resto del país, para que le den la dirección de la delegación Profeco a la que debe acudir.

A todos nuestros lectores:

Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del Consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

* Las cartas enviadas a la *Revista del Consumidor* implican su consentimiento para que sean editadas y publicadas. Sus datos personales quedan protegidos conforme a los Lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

ALERTA ALERTA ALE

al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausura a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Regulador para equipo de buceo

Profeco le informa que la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés) y las compañías Oceanic Worldwide y Aeris, llevaron a cabo el retiro voluntario del mercado de varios reguladores de equipo de buceo debido a que pueden presentar fallas al momento de moderar el flujo del oxígeno, provocando lesión e incluso la muerte a quien lo esté utilizando. Los modelos incluidos en el retiro se consignan en la tabla anexa:

Marca	Modelo	Números de serie	Fecha de comercialización en México
Oceanic Regulator First Stages	CDX5	30202856 al 51312641	Mayo de 2006 a octubre de 2007
	FDX10	51408026 al 51411813	Mayo de 2006 a octubre de 2007
	CDX,DXi, DX3, DX4, y TDX5	Todos los números de serie	Mayo de 2006 a octubre de 2007
Aeris Regulator First Stages	AT400	30200036 al 51311560	Mayo de 2006 a octubre de 2007
	Balanced Diaphragm	Todos los números de serie	Mayo de 2006 a octubre de 2007

Si usted emplea equipo de buceo con estas características, suspenda de inmediato su uso, no arriesgue su vida. Si adquirió alguno de estos reguladores, póngase en contacto con el establecimiento donde lo compró. También puede ponerse en contacto con ROMI Enterprises, fabricante de estos aparatos, compañía ubicada en San Leandro, California, marcando el (888) 636-9390, de lunes a viernes de 8:00 a 17:00, hora local, donde le explicarán el procedimiento para hacer la devolución del producto y la forma como le reembolsaran su dinero. La llamada es de larga distancia con costo para usted.

Para obtener mayor información consulte las páginas web **www.oceanicworldwide.com** y **www.diveaeris.com**

Taladro inalámbrico con riesgo de incendio

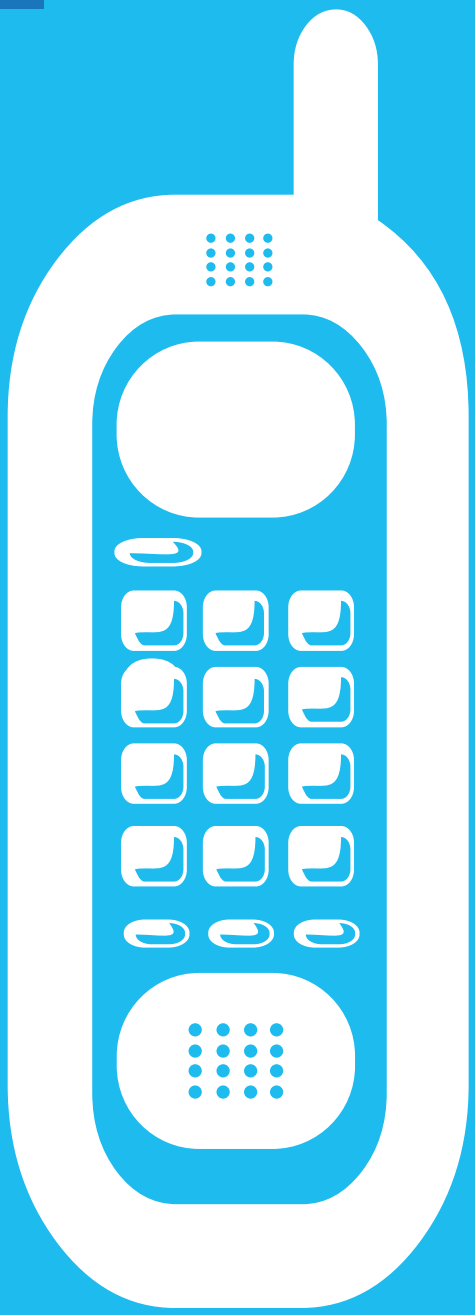
Profeco le informa que la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), en cooperación con la compañía Dewalt, llevaron a cabo el retiro de los taladros inalámbricos individuales marca **Dewalt** debido a que el interruptor disparador podría sobrecalentarse, lo que representa riesgo de incendio. Los modelos incluidos en el retiro son los siguientes:

Modelo	Descripción	No. de serie
DC920	Heavy-Duty XRP™ 1/2” (13mm) 18 Volts inalámbrico	200723 al 200742
DC930	Heavy-Duty XRP™ 1/2” (13mm) 14.4 Volts inalámbrico	200625 al 200746
DC935K	Heavy-Duty XRP™ 1/2” (13mm) 14.4 Volts inalámbrico	200627 al 200746
DC936	Heavy-Duty XRP™ 1/2” (13mm) 14.4 Volts inalámbrico	200635 al 200746
DC940	Heavy-Duty XRP™ 1/2” (13mm) 12 Volts inalámbrico	200635 al 200746

La compañía Dewalt señaló que en México sólo se vendió el taladro DC935K, con código de fecha 200627-200746. Usted puede localizar el número de modelo y el código de fecha en la parte lateral del taladro.

Si usted tiene en su poder el taladro antes mencionado o cualquiera de los modelos incluidos en el retiro, póngase en contacto con Dewalt al número 01-800-847-2309, larga distancia sin costo desde cualquier punto del país, de lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas, en donde le indicarán el procedimiento a seguir para que el taladro se revise o para sustituir la pieza defectuosa en caso necesario. También puede acudir al establecimiento donde lo adquirió. En ambos casos, la revisión o reparación será gratuita. Para obtener más información sobre Dewalt y sus centros de servicio visite www.dewalt.com.mx

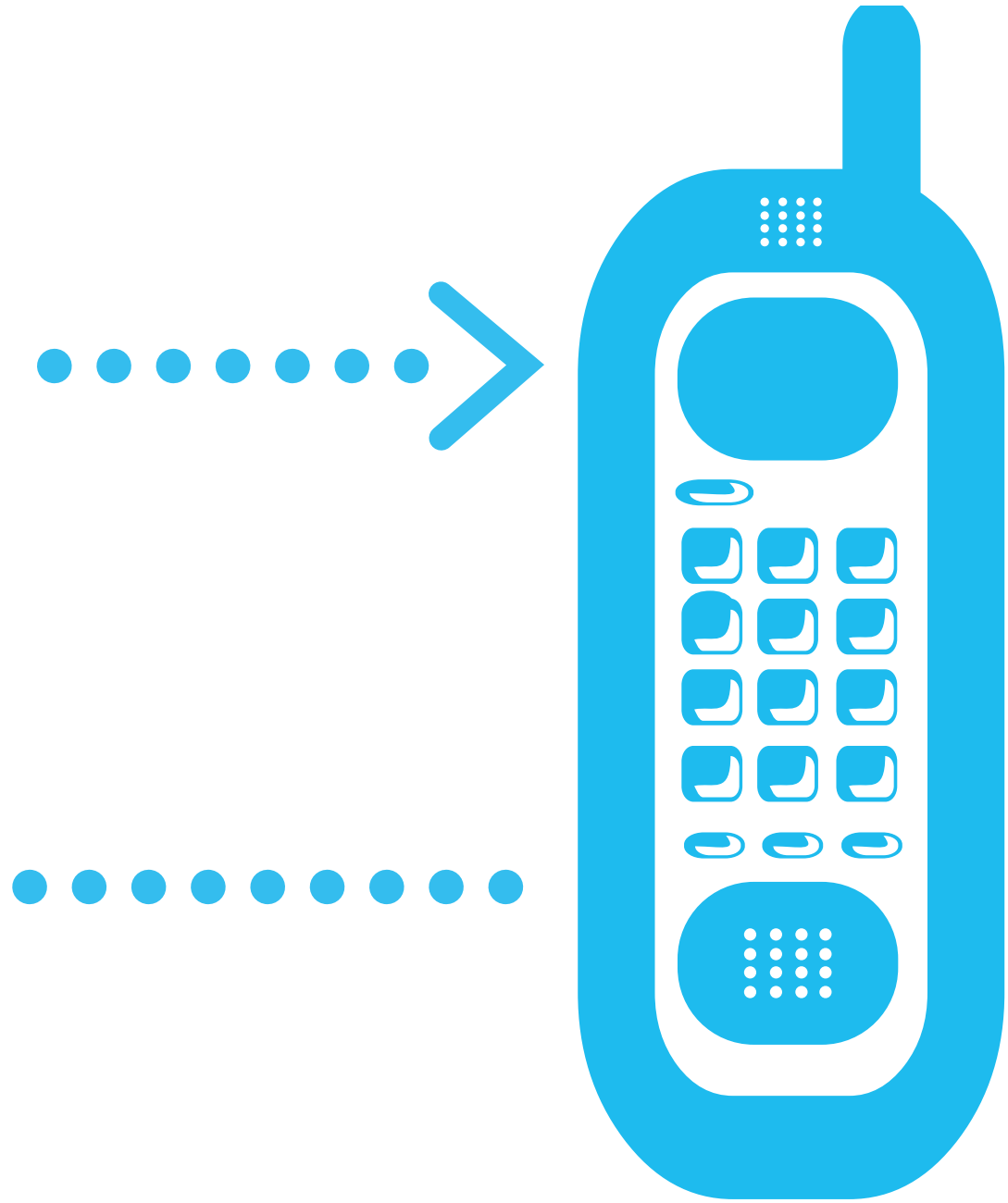
Sin embargo, en caso de que usted posea el producto y la empresa se niegue a brindarle la atención debida, acuda a la delegación Profeco más cercana a su domicilio a presentar su queja. Llame al Teléfono del Consumidor: 5568-8722 desde el D. F. y área metropolitana, o al 01-800-468-8722 larga distancia sin costo desde cualquier punto de la República, donde le indicarán cuál es la delegación que le corresponde.



Procitel

Programa de Citas por Teléfono

Su tiempo vale oro



En una búsqueda constante por mejorar nuestros servicios y cumplir con las expectativas de respuesta que los consumidores esperan de nosotros, **Profeco** le tiene una buena noticia: con el nuevo programa de citas por teléfono usted será atendido con oportunidad y eficiencia cuando requiera acudir a alguna delegación **Profeco** para presentar su queja contra un mal proveedor de productos o servicios.

Hasta fecha reciente sucedía que en caso de que usted quisiera presentar una queja por un mal producto o servicio recibidos, en algunos casos debía invertir hasta dos días en trámites, debido a que le pudieron hacer falta documentos necesarios para interponer su queja o, en el peor de los casos, que los asuntos tratados no fueran competencia de Profeco sino de otras instituciones; por citar un ejemplo: quejas por un cobro injustificado en la tarjeta de crédito corresponden a la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef), no a Profeco.

Al respecto, las consultas realizadas por Profeco entre los usuarios de nuestros servicios en las delegaciones de Aguascalientes, Querétaro y Colima, evidenciaron que los consumidores estarían de acuerdo en solicitar una cita vía telefónica para la presentación de las quejas, ya que de esta manera pueden beneficiarse al reducir los tiempos de espera y recibir una asesoría previa a través del teléfono.

El resultado antes expuesto es el origen del Procitel.

¿Qué es el Procitel?

El Programa de Citas por Teléfono (Procitel) se estableció para la recepción de quejas y, en su caso, la conciliación telefónica en las delegaciones y subdelegaciones de Profeco.

Los consumidores pueden presentar una queja cuando un proveedor de bienes o servicios viola sus derechos porque no respeta las cantidades, plazos, términos, entregas, modalidades, características, garantías, intereses y

El antes y después

Sin Procitel
Los consumidores deben esperar en la fila para ser atendidos.

Con Procitel
Los consumidores llegan a la hora de su cita y son atendidos oportunamente.

“El Programa de Citas por Teléfono (Procitel) se estableció para la recepción de quejas y, en su caso, la conciliación telefónica en las delegaciones y subdelegaciones de Profeco.”

demás condiciones establecidas en forma verbal o escrita.

Con la presentación de la queja se inicia el procedimiento conciliatorio, en donde Profeco invita a ambas partes a una audiencia de conciliación para que lleguen a un acuerdo.

Las denuncias no entran en el Programa de Citas por Teléfono, puesto que los consumidores pueden hacerlas directamente al Teléfono del Consumidor.

La entrada de operaciones de Procitel se dará en seis etapas. La primera abarcará los estados de Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Colima, Querétaro y Sonora, e inicia el 1º de marzo. Posteriormente se darán a conocer los estados que se incorporarán a este servicio.

“Con la presentación de la queja se inicia el procedimiento conciliatorio, en donde Profeco invita a ambas partes a una audiencia de conciliación para que lleguen a un acuerdo.”

¿Cómo funciona el Procitel?

A continuación se detalla el procedimiento al hacer uso del Procitel:

1 El consumidor debe llamar al Teléfono del Consumidor, desde la zona metropolitana de la Cd. de México al 5568-8722 y del resto del país al 01-800-468-8722.

2 Solicitar asesoría jurídica en materia de consumo. Si el caso no es competencia de Profeco recibirá orientación para acudir a la instancia correspondiente.

3 Solicitar una cita para presentar su queja en la delegación que le corresponda.

4 Una vez brindada la asesoría telefónica, Profeco le proporcionará la fecha, hora y delegación a la cual deberá acudir para formalizar su reclamación. Asimismo se le informará cuáles son los requisitos que debe presentar: su nombre y domicilio, descripcion del bien o servicio que se reclama, relación de los hechos, nombre y domicilio del proveedor, así como el procedimiento a seguir.

5 El consumidor deberá presentarse en la delegación correspondiente el día y la hora de su cita, con los requisitos para ser atendido por nuestro personal e iniciar el procedimiento conciliatorio.

Las ventajas

Lo anterior tendrá los siguientes beneficios:

- **Ahorro de tiempo y dinero para el consumidor**. Ya no será necesario que el consumidor haga fila para ser atendido. De igual forma, podrá ahorrar recursos económicos pues únicamente invertirá el tiempo suficiente sin tener que presentarse en varias ocasiones por falta de documentos.
- **Elevar la satisfacción de los consumidores.** Con este programa Profeco espera cubrir las expectativas que los consumidores tienen sobre los servicios que brinda la institución.
- **Fomento a la calidad de vida de los consumidores.** Permite que los consumidores destinen sólo el tiempo necesario para realizar su trámite ante Profeco.
- **Reconocimiento del consumidor a la buena atención de la delegación.** Con este programa se espera mejorar la imagen que el público consumidor tiene acerca de Profeco.
- **Calidad en el servicio.** Con este programa Profeco busca mejorar la calidad de los servicios que brinda a través de sus delegaciones para la presentación de las quejas por parte del público consumidor.

Llámenos al Teléfono del Consumidor para solicitar una cita y olvídese de las largas filas.

Fuente Dirección General de Quejas y Conciliación, Profeco.

El 15 de marzo se celebra el Día del Consumidor. Para conmemorarlo, cada año Consumers International (CI) lanza una campaña que invita a la reflexión. En 2008 el objetivo es detener la publicidad de la comida chatarra dirigida a los niños, un tema de especial importancia para nostros, ya que México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad infantil.

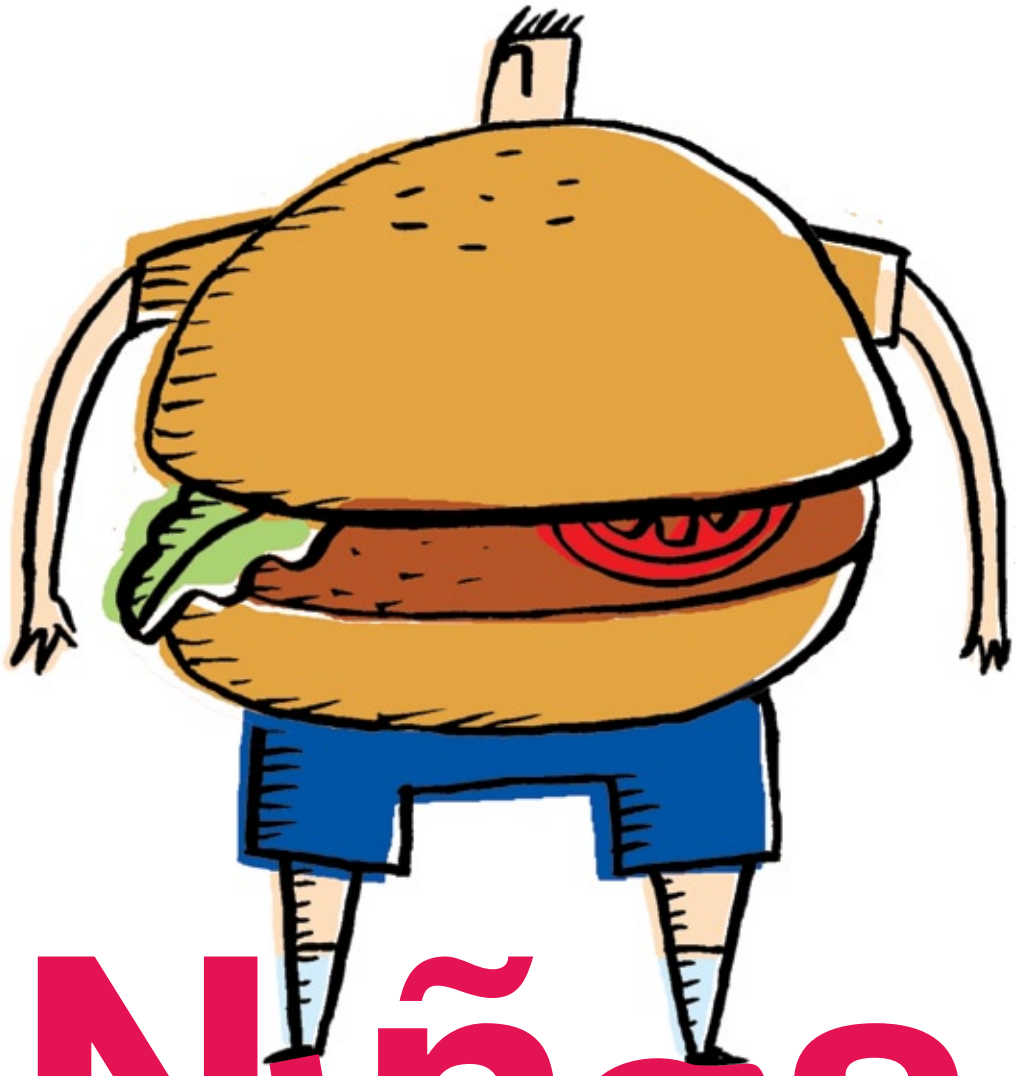


Ilustración Mónica Miranda

Niños

Generación comida chatarra

Por José Armando Aguilar

En el mundo, cerca de 155 millones de niños tienen sobrepeso u obesidad. Una cifra preocupante sin duda, pero que suena lejana. ¿Y México? Según el Instituto Nacional de Salud Pública, entre 1999 y 2006 el número de niños mexicanos (de 5 a 11 años) con obesidad aumentó 40%. Otras cifras hablan de que al menos 20% de los mexicanos menores de 10 años presentan sobrepeso u obesidad, lo que resulta más grave aún si se considera que los niños y adolescentes con sobrepeso tienen 70% de probabilidades de mantenerse obesos en la edad adulta.

Es decir, estamos en camino de crear una generación de adultos, hombres y mujeres, predispuestos a enfermarse, ya que el sobrepeso y la obesidad acarrean serias consecuencias a la salud, desde enfermedades cardiovasculares hasta diabetes, pasando por hipertensión arterial, derrames cerebrales y trastornos musculoesqueléticos.

Ambiente "obesogénico"

Sin embargo, la mala nutrición por el excesivo consumo de alimentos (curioso, antes desnutrición era igual a no comer lo suficiente) no es sólo un efecto de los malos hábitos individuales, también colabora el ambiente en el que nos desarrollamos. El ambiente "obesogénico" (término acuñado por la asociación civil mexicana El Poder del Consumidor, que en los últimos meses se ha manifestado en contra de la mala publicidad de alimentos dirigida a niños), se define como "la omnipresente publicidad de alimentos con altos contenidos de azúcares y grasas, en especial, dirigida a la infancia; la falta absoluta de educación y orientación nutricional entre la población; el predominio de la comida chatarra en las escuelas y centros de trabajo..."

Pero no sólo un grupo de consumidores ha levantado la voz sobre la relación de la epidemia mundial de la obesidad y la publicidad de comida chatarra. El año pasado, en una reunión técnica de la Organización Mundial de la Salud (OMS) titulada "La comercialización de alimentos y bebidas no alcohólicas dirigidos a los niños", se concluyó que la promoción de estos productos tiene un efecto perjudicial sobre el conocimiento, actitudes, comportamiento de compra y consumo de alimentos en los niños. De hecho, en esta misma reunión se consideró a la publicidad de alimentos con altos contenidos de azúcares, grasas y sal, como una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en niños.

Por las razones anteriores, para conmemorar el Día del Consumidor 2008, Consumers International (CI) promueve la campaña "Generación comida chatarra", con el propósito de detener la publicidad de comida que es dañina para la niños.

Ilustraciones Mónica Miranda

Recreos obesos

La escuela debiera formar parte importante de la estrategia para combatir los malos hábitos alimenticios; sin embargo, el ambiente escolar está identificado como uno de los factores que promueven el sobrepeso y obesidad infantil. De acuerdo con un estudio realizado en 2004 sobre lo que los niños prefieren comprar y consumir durante su estancia en la escuela, se obtuvieron los siguientes datos (los alumnos podían elegir más de una opción, por eso la suma de porcentajes supera el 100%):

Dulces	Refresco	Torta o sandwich	Alimentos preparados	Jugos	Agua natural	Pan y galletas	Cereales	Frutas
47.6%	**18%**	**13.0%**	**11.2%**	**4.6%**	**3.3%**	**2.9%**	**2.7%**	**2.42%**

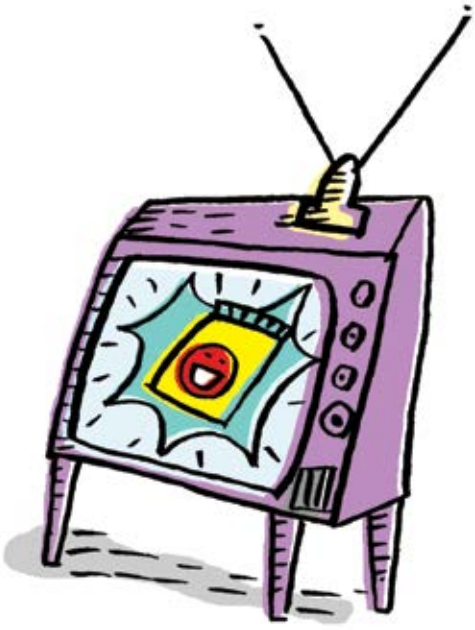
Fuente Estudio realizado en el 2004 por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, publicado en el documento *El ambiente obesigénico.*

Publicidad sin inocencia

El *boom* de la publicidad dirigida a niños ocurrió durante la década de los ochenta, y a partir de ahí el interés de las grandes empresas por este nicho de mercado no ha dejado de crecer debido principalmente a tres factores: el dinero que los mismos pequeños pueden gastar, la influencia que éstos tienen sobre sus padres y, quizá el más importante, la fidelidad a la marca que los niños de hoy (quienes serán padres compradores mañana) desarrollan gracias a la creatividad de los publicistas.

De acuerdo con el documento *The Junk Food Generation*, publicado por CI en 2004, a los seis meses de edad los bebés pueden formar imágenes mentales de logotipos y mascotas de empresas; a partir de los dos años, la fidelidad a una marca puede comenzar a desarrollarse; a los tres, antes de que los niños sepan leer, pueden pedir los productos por su nombre. En contraparte, a la edad de ocho años los niños tienen dificultad para distinguir entre lo que es un anuncio y lo que es un programa, y no entienden que la intención de un anuncio es vender un producto. Es hasta la adolescencia que los menores desarrollan un completo entendimiento de las intenciones de la publicidad.

Así entonces, la publicidad (y sobre todo los anuncios de televisión) es una de las influencias más poderosas y determinantes en la dieta de los niños. A decir de CI, los mensajes publicitarios pueden jugar con las preocupaciones de los niños y adolescentes y utilizar esta circunstancia para sus objetivos; de este modo, al mismo tiempo que la mercadotecnia explota las inseguridades de cada niño, le ofrece sentido de identidad artificial incluido en la compra. "La publicidad de las compañías alimentarias les está diciendo a los niños que los productos no saludables son deseables de comer", sentencia el organismo internacional de consumidores.



Calculador juego de niños

Según un estudio de la asociación civil El Poder del Consumidor, México es el país del mundo con la mayor cantidad de anuncios televisivos de comida chatarra en horario infantil (vea la tabla anexa). La misma organización estima que un niño mexicano ve anualmente alrededor de 12 mil 700 anuncios de comida chatarra en televisión, pero ninguno de orientación nutricional.

Y es que el poder de la publicidad es inmenso: las empresas suelen gastar miles de millones de dólares en mercadotecnia. Una de las maneras más efectivas para lograr su objetivo es el pago de licencias que les permiten utilizar las imagenes de personajes del momento, convertidos en juguetes coleccionables para acompañar las hamburguesas, juegos en la parte posterior de la caja de cereal o estampas en las envolturas de chocolates, entre muchas otras estrategias que les significan enormes ganancias a las empresas.

Por ejemplo, en 1999, en Estados Unidos la cadena Burger King incluyó como atractivo extra de sus alimentos a los Teletubbies, estrategia que duplicó las ventas de su menú para niños.

Por si quedaran dudas sobre el poder de la publicidad en televisión, y de la mercadotecnia en general, un estudio publicado por Consumers International confirmó que los niños son mucho más proclives de desear los alimentos que vienen en envolturas de marcas reconocidas: a casi ocho de cada 10 niños les gustan más las papas en envases con la marca McDonal's que otras sin logotipo alguno... a pesar de que las papas eran exactamente las mismas.

País	Anuncios por hora	De alimentos no recomendados
México (canal 5)	39	17
Australia	29	12
Estados Unidos	24	11
Reino Unido	17	10
Francia	16	8
Alemania	14	6
Grecia	12	7
Dinamarca	12	5
Noruega	7	2
Holanda	5	4
Bélgica	4	2
Austria	4	1

Se estima que un niño mexicano ve anualmente alrededor de 12 mil 700 anuncios de comida chatarra en televisión, pero ninguno de orientación nutricional.

John F. Kennedy, la primera voz del consumidor

El Día Mundial de los Derechos del Consumidor (también conocido simplemente como El Día del Consumidor) se celebró por primera vez el 15 de marzo de 1983, dos décadas después de que el presidente estadunidense John F. Kennedy introdujera el concepto de los derechos de los consumidores. "Por definición, todos somos consumidores. Éste es el grupo económico más grande que afecta y es afectado por casi todas las decisiones económicas públicas y privadas. Sin embargo constituyen a la vez el único grupo importante cuyas opiniones a menudo no son escuchadas", expresó Kennedy en el congreso de su país en 1962.

El 9 de abril de 1985, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó las directrices de la Organización de las Naciones Unidas para la protección de los consumidores. Estas directrices dieron legitimidad a los ocho derechos básicos de los consumidores:

1. **Derecho a satisfacer las necesidades básicas.** Tener bienes y servicios públicos esenciales: alimentos, ropa, vivienda, atención de salud, educación, agua y saneamiento.
2. **Derecho a la seguridad de productos y servicios.** Ser protegido(a) contra productos, procesos de producción y servicios peligrosos para la salud y/o la vida.
3. **Derecho a ser informado.** Recibir datos para hacer una compra adecuada y ser protegido(a) contra el etiquetado deshonesto o incompleto.
4. **Derecho a elegir.** Poder seleccionar de una gama de productos y servicios ofrecidos a precios competitivos con la garantía de calidad satisfactoria.
5. **Derecho a ser escuchado.** Tener los intereses de los consumidores presentes en la ejecución de políticas de gobierno y en la producción de bienes y servicios.
6. **Derecho a ser compensado.** Recibir un trato justo por demandas de bienes defectuosos o servicios insatisfactorios.
7. **Derecho a la educación de los consumidores.** Adquirir información confiable sobre bienes, servicios y sobre los derechos básicos.
8. **Derecho a un ambiente saludable.** Vivir y trabajar en un ambiente que no amenace el bienestar presente y de las futuras generaciones.

Fuente www.consumersinternational.org

Día laborioso

En cada Día del Consumidor CI realiza una campaña internacional que busca unificar esfuerzos en beneficio de los consumidores. Éstas son las campañas de los últimos tres años. Si desea más información al respecto, puede encontrarla en www.consumersinternational.org:

2007: "Promoción no ética de medicamentos"

Desde la perspectiva de CI, hoy en día algunas compañías farmacéuticas se preocupan más por el beneficio económico que por la salud de los consumidores. El año pasado CI nos presentó esta campaña, con el fin de que tanto compañías como gobiernos se hagan responsables ante el problema de la promoción no ética de medicamentos, así como lograr un mejor acceso a la información sobre los beneficios que publicitan.

2006: "Energía: acceso sustentable para todos"

Es un hecho lamentable que en pleno siglo XXI, 2 billones de personas no cuenten con servicio de energía eléctrica. Esta campaña tenía como objetivo lograr que todos los consumidores pudieran acceder a este servicio con un costo equitativo, una buena cobertura y tener continuidad del servicio.

2005: "Los consumidores dirán no a los transgénicos"

En esta campaña, CI hacía un enérgico llamado para que

los alimentos genéticamente modificados sean sometidos a pruebas rigurosas para identificar si son dañinos, además de comprometer a los productores de estos alimentos para que se hagan responsables de eventuales daños al medio ambiente y a la salud.

Cronología de logros

En el transcurso de los años, los consumidores de todo el mundo se han percatado del importante papel que juegan en la sociedad. Las siguientes no son sólo fechas, sino logros de una labor (tanto de la sociedad civil como de las autoridades gubernamentales) que, aunque en ocasiones es poco valorada, ha permitido fraguar las conquistas de los consumidores.

1936 Nace la Unión de Consumidores de Estados Unidos.

1951 Se crea en Francia la Unión Federal de los Consumidores.

1959 Gracias a la iniciativa de Ruby Hutchison (madre soltera con siete niños), se crea la Australasian Consumers Association. Se le llama "Australasian" porque esperaban incluir a Nueva Zelanda (que finalmente llevó a acabo su propio proyecto ese mismo año con el nombre de Instituto del Consumidor de Nueva Zelanda), por lo que en 1963 el nombre cambió a Australian Consumers Association.

1960 Se funda Consumers International, organización sin fines de lucro que actualmente coordina las actividades de más de 220 organizaciones en 115 países. Consumers International tiene su sede en Londres y cuenta con oficinas en Malasia (Asia-Pacífico), Zimbabwe (África) y, desde 1986, en Chile (América Latina y el Caribe).

1966 La Sociedad Conductora del Consumidor de la India se convierte en la primera organización de consumidores de ese país. Los hindúes actualmente cuentan con más de una decena de organizaciones que apoyan a los consumidores.

1970 Se inaugura en Japón el Centro Nacional de Asuntos del Consumidor.

1975 El entonces presidente de nuestro país, Luis Echeverría Álvarez, somete a la consideración del Congreso de la Unión una iniciativa para crear una ley que protegiera a los consumidores mexicanos.

1976 Entra en vigor la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) en México, mediante la cual también se creó el Instituto Nacional de Consumidor (INCO) y la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). En ese mismo año comienza a circular la *Revista del Consumidor.*

1976 Nace en Brasil la Fundación de Protección al Consumidor (Procon).

1983 Se celebra por primera vez el Día Mundial de los Derechos del Consumidor.

1983 Gracias a la iniciativa de Edgardo Martínez Zimarioff, quien conocía la labor de defensa del consumidor que se hace en México y en Estados Unidos, nace la Liga Uruguaya de Defensa del Consumidor (Liudeco).

1984 Se crea en Italia la Asociación de Consumidores Usuarios (ACU).

1990 Los consumidores chilenos crean el Servicio Nacional del Consumidor (Sernac), que actualmente edita su *Revista del Consumidor.*

1992 El Instituto Nacional del Consumidor (INCO) se fusiona con Profeco, para dar paso a la institución que hoy en día brinda una atención integral a los consumidores en México.

1999 Se amplían las directrices de las Naciones Unidas para la Protección al Consumidor.

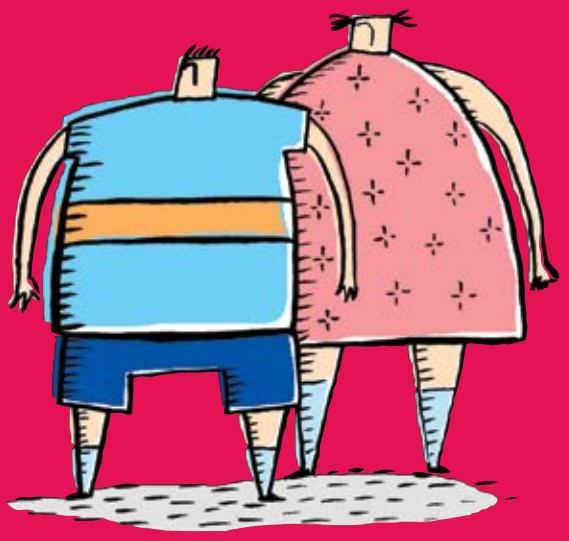
2004 Entran en vigor las reformas a Ley Federal de Protección al Consumidor que buscan ampliar sus alcances originales, de modo que Profeco pueda cumplir amplia y cabalmente con su misión.

2006 Nace en México el Consejo Consultivo del Consumo, un órgano interdisciplinario, portavoz de la sociedad civil ante Profeco.

2007 Se crea el Registro Público de Consumidores, instrumento que permite a todos los mexicanos registrar su número telefónico para no recibir información con fines publicitarios.

2008 Durante este año México ostenta la presidencia del Foro Iberoamericano de Agencias Gubernamentales de Protección al Consumidor (FIAGC), para actuar con mayor eficiencia en el desarrollo de un sistema de protección al consumidor en los ámbitos nacional y regional.

Fuente *Revista del Consumidor*, marzo del 2003 • www.profeco.gob.mx • www.consumidoresint.org



Alto a la obesidad

Por cada dólar que la OMS gasta en tratar de mejorar la nutrición de la población mundial, la industria alimentaria gasta 500 dólares en promover alimentos procesados. Por eso, en la Asamblea Mundial de la Salud, realizada en mayo de 2007, la OMS se comprometió a promover una publicidad responsable, incluido el desarrollo de un sistema de recomendaciones sobre la publicidad de alimentos y bebidas sin alcohol dirigida niños. Así, la OMS tiene hasta mayo de 2009 para desarrollar un conjunto de propuestas sobre la publicidad de este tipo dirigida a los niños. Lo ideal es que esta propuesta sea el inicio de un código internacional que restrinja la publicidad de alimentos no saludables.

Mientras tanto, aunque existe una norma oficial que establece la información comercial (entre ella la nutrimental; vea el recuadro "La etiqueta habla") que deben contener las etiquetas de los alimentos, en México se ha comenzado por reconocer que esta información no es la adecuada, lo que provoca una profunda desorientación nutricional. ¿Usted entiende las tablas nutrimentales que vienen en los empaques de los productos? Pues tampoco los niños. Ante esa confusión, bastaría con que nos dijeran si los alimentos incluyen bajos, medios o altos contenidos de azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sal.

Para solucionar este problema, en México ya existe una propuesta (basada en otra de la Foods Standard Agency del Reino Unido), elaborada por el Dr. Juan Rivera D., del Instituto Nacional de Salud Pública. Se trata de un "semáforo" con el que cualquier persona podría entender, de forma simple y rápida, las concentraciones de estos compuestos en los alimentos. A continuación, dos ejemplos:

Galleta X
Medio Grasas totales (6.12 g por 100 g)
Alto Grasas saturadas (31.1 g por 100 g)
Medio Grasas trans (3.1 g por 100 g)
Alto Azúcares (26 g por 100 g)
Bajo Sal (117.6 mg)

Galleta Y
Alto Grasas totales (625 g por 100 g)
Alto Grasas saturadas (7.3 g por 100 g)
Alto Grasas trans (2.4 g por 100 g)
Alto Azúcares (69 g por 100 g)
Alto Sal (1,250 mg por 100 g)

Entonces, ¿de quién depende inculcar buenos hábitos alimenticios a los niños? La primera respuesta es tan obvia como corta: de los padres. La realidad es que una buena alimentación infantil es un tema que nos involucra a todos: gobiernos, organizaciones civiles, las empresas mismas (y su publicidad) y por último, pero sin dejar de ser los más importantes, los consumidores.

Fuentes Documento *El ambiente obesigénico*, El Poder del Consumidor, A.C. (www.elpoderdelconsumidor.org)
• *Documento electrónico The Junk Food Generation*, Consumers Internacional, 2004
• www.consumersinternacional.com

¿Qué es Consumers international?

Es una federación mundial (independiente y sin fines de lucro) que agrupa 220 organizaciones de consumidores distribuidas en 115 países. Desde 1960, fecha de su creación, Consumers International tiene como objetivo principal llevar la voz de miles de consumidores al centro de la toma de decisiones, con el fin de que cada persona tenga acceso a productos y servicios seguros y sustentables.
Este organismo, que tiene como principal herramienta el poder colectivo utilizado en favor del bienestar de los consumidores en todo el mundo, ha implantado cinco valores que deben seguirse cabalmente, éstos son:

1. Los más altos estándares de conducta ética.
2. Independencia de las empresas, gobiernos y partidos políticos.
3. Mutua solidaridad entre los asociados de CI.
4. Integridad, transparencia y responsabilidad.
5. Inclusividad.

Fuente www.consumidoresint.org

La etiqueta habla

Además de la marca y el nombre (que obviamente son los aspectos que más resaltan), las etiquetas de un producto preenvasado también presentan fecha de caducidad, número de lote, ingredientes e información nutrimental. Todo lo anterior es establecido por la NOM-051-SCFI-1994. Sin embargo, la presentación de la declaración nutrimental, a diferencia de los otros puntos, es voluntaria; sólo se vuelve una obligación cuando el producto hace una declaración (cuantitativa o cualitativa) de alguna propiedad nutrimental.
Esta exposición de los datos nutrimentales se hace en unidades numéricas, por ejemplo: KJ (Kcal) para el contenido energético, Ingesta Diaria Recomendada (IDR) para vitaminas y minerales, y gramos para las proteínas, carbohidratos y grasas (lípidos). El problema radica en que no hay consenso con respecto a cómo debe ser dada a conocer esta información: por ejemplo, mientras unas donas basan su declaración nutrimental en 100 g del producto (cuando el paquete contiene 150 g), una botella de agua la hace teniendo como referencia 100 ml (pero la botella tiene litro y medio). Entonces, ¿cómo saber si es mucho o poco contenido energético? ¿Altos o bajos niveles de sal? Ese es el problema: el consumidor tiene que hacer cuentas, y la verdad, está difícil hacer cuentas con la información que hoy proporcionan las etiquetas.

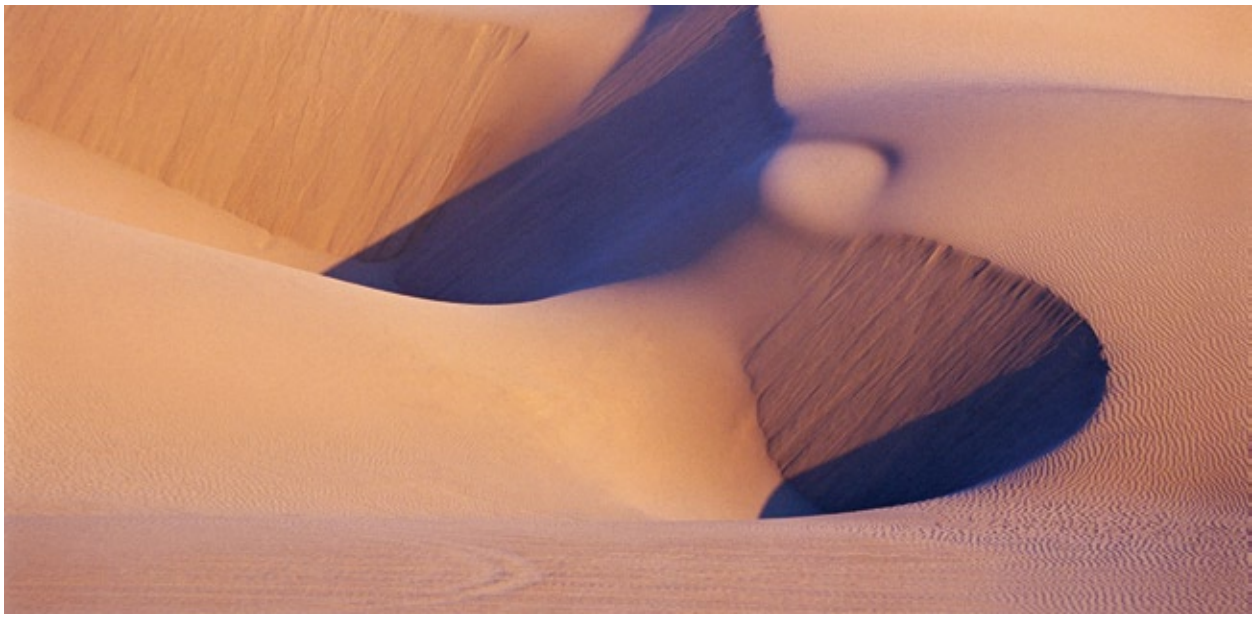


Foto archivo

Por José Armando Aguilar
y Viridiana Ponce

La ciudad más verde

Masdar es el nombre del proyecto y será la primera metrópoli sustentable del mundo: cero autos, cero desechos, cero contaminación en pocas palabras. La ciudad de Masdar, cuya creación se anunció en enero y se cree será una realidad en 2015, se construirá en Abu Dhabi, el mayor de los Emiratos Árabes Unidos, uno de los más grandes productores de petróleo del mundo.

Una inversión de 15 mil millones de dólares, en su primera fase, planea convertir el desierto en una ciudad con cero emisiones de carbono, que obtendrá su energía sólo de fuentes renovables y en la que vivirán 50 mil personas.

Aseguran sus promotores que en esta ciudad verde los edificios (que no tendrán más de cinco pisos de altura) serán enfriados por torres eólicas que extraerán el aire caliente del desierto; no habrá autos convencionales; nadie estará a más de 200 metros del transporte público más cercano (un tranvía ligero y taxis personales, sin conductor, que se desplazarán sobre pistas magnéticas serán las opciones); el 80% de los tejados se utilizarán para generar electricidad solar y se pondrá énfasis en el reúso, reciclamiento, composteo y conversión de los desechos de energía para que los residuos se reduzcan a cero.

En cuanto al consumo, planean que predominen los alimentos orgánicos y los provenientes del comercio justo; además, el consumo de agua *per cápita* será 50% menor que el promedio.

Por si todo lo anterior fuera poco, esta utopía urbana promete condiciones de trabajo justas, salud y felicidad para todos. El paraíso hecho con dinero proveniente del petróleo.

Fuentes *Milenio Diario*, 22 de enero 2008 • www.masdaruae.com

Bestialmente ahorradores

Si el dinero le hace cosquillas en las manos y eso de ahorrar no figuró en su lista de propósitos a principios de año, puede ser que usted necesite de un pequeño y bestial estímulo... o tal vez dos.Se trata de **Meme** y **Globbleit**, dos curiosas alcancías en forma de monstruos que agradecen su "alimento" diario con frases, en inglés, del tipo: "Mmmh, dinero, dinero, dinero, en mi barriga" (al ritmo de la canción "Money, money, money" del grupo Abba) y "Mmmh, esto sabe muy bien", mientras mueven sus orejas para demostrar su alegría. ¡Ah, pero eso sí!, no le aconsejamos que los haga enojar, ya que si estos *money monsters* (monstruos tragamonedas) no reciben un billete o moneda al día, no dejarán de molestarlo con sus protestas: "Estás haciendo que Meme (o Globbleit) se enoje"... Pero lo que de plano desata la ira de estos "avaros" ahorradores es que les saquen dinero...

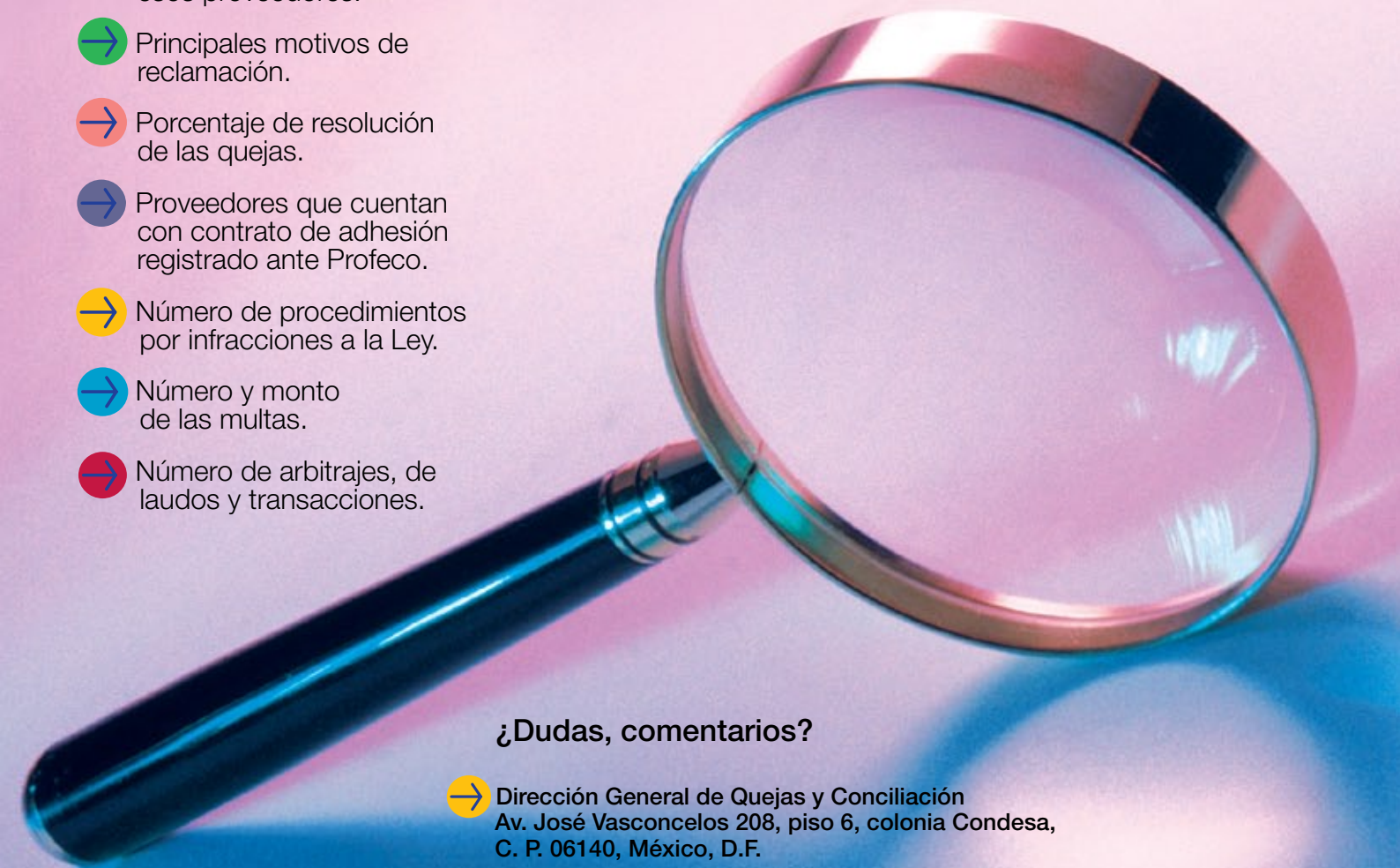
Fuente www.firebox.com

Antes de firmar...

Buró comercial de Profeco

En www.profeco.gob.mx usted encontrará información sobre 450 proveedores que pueden estarle ofreciendo cerrar un trato... ¡No se arriesgue! Dé clic en "Buró comercial de Profeco", y sabrá:

- Número de quejas contra esos proveedores.
- Principales motivos de reclamación.
- Porcentaje de resolución de las quejas.
- Proveedores que cuentan con contrato de adhesión registrado ante Profeco.
- Número de procedimientos por infracciones a la Ley.
- Número y monto de las multas.
- Número de arbitrajes, de laudos y transacciones.



¿Dudas, comentarios?

Dirección General de Quejas y Conciliación
Av. José Vasconcelos 208, piso 6, colonia Condesa,
C. P. 06140, México, D.F.

asesoria@profeco.gob.mx

Teléfono del Consumidor, 5568-8722 para el D.F.
01-800-468-8722, larga distancia sin costo
para el resto de la República

¡Por una cultura de consumo inteligente!

Profeco

Los peores productos 2007

Si bien es cierto que a iniciativa de Consumers International (CI) el 15 de marzo se celebra el Día del Consumidor mediante una campaña internacional que invita a la reflexión, también lo es que año tras año se efectúa el Congreso Mundial de Consumers International (CI), durante el cual se entrega el Premio Internacional a los Malos Productos, con el que se "reconoce" a algunas empresas por su esfuerzo en abusar de la confianza de los consumidores. En octubre de 2007 la ceremonia se realizó en Sydney, Australia. Los "magnos" premios fueron:

Fotos archivo

Categoría: Malas bebidas
Compañía: Coca-Cola

La mundialmente conocida empresa Coca-Cola de verdad llegó al límite de los esfuerzos para conseguir un premio. ¿Qué hizo? Prácticamente nada: según CI, tuvo que retirar de los estantes del Reino Unido su agua embotellada Dasani, porque se descubrió que no era otra cosa que agua obtenida directamente del grifo. Aunque este caso ocurrió en 2004, la magnitud del engaño bastó para que la compañía se hiciera acreedora a este vergonzoso "premio".

Categoría: Malos alimentos
Compañía: Kellogg's

De acuerdo con CI, Kellogg´s sin duda realizó méritos para lograr el premio al mal alimento debido al "uso de métodos persistentes y persuasivos de comercialización dirigida a los niños". Y, entre otros ejemplos internacionales, menciona la publicidad de Zucaritas de Kellogg's en México: "aseguraban que los niños que consumían las hojuelas de maíz azucaradas podían desarrollar cualidades físicas increíbles, aunque en realidad el cereal contiene 40% de azúcar", criticó CI. Para El Poder del Consumidor, organización mexicana que forma parte de CI, el eslogan "¡Haz un tigre de ti" debiera ser: "¡Haz un obeso de ti!"

Categoría: Malos medicamentos
Compañía: Takeda Pharmaceuticals

Para CI no hay duda: Rozarem, las pastillas para dormir dirigidas a niños son las ganadoras absolutas. La compañía de medicamentos Takeda Pharmaceuticals lanzó, en el 2006, publicidad bajo el lema "regreso a clases", y además anunciaba: "Rozarem le recuerda que es la época de regreso a clases. Consulte con su médico hoy mismo si Rozarem le puede ayudar."

Categoría: Malos juguetes
Compañía: Mattel

Mattel tuvo que retirar del mercado nada más y nada menos que 21 millones de juguetes en cinco semanas, debido a fallas en su diseño y a la presencia de niveles tóxicos de plomo en las pinturas utilizadas para decorarlos. Aunque al principio el problema recayó sobre algunas fábricas en China, Mattel terminó por aceptar su responsabilidad en 11 de los 21 millones de juguetes retirados. Como sea, Consumers International los consideró "ganadores" porque "la seguridad de los consumidores fue amenazada y esa debería ser la preocupación central de Mattel, no la de señalar con el dedo y eludir responsabilidades".

Fuente www.consumersinternational.org

suscríbete

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud
La revista que **te cuida**

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Financiera • Del siglo XXI • En Pareja • Medicina del deporte y **¡Mucho Más!**

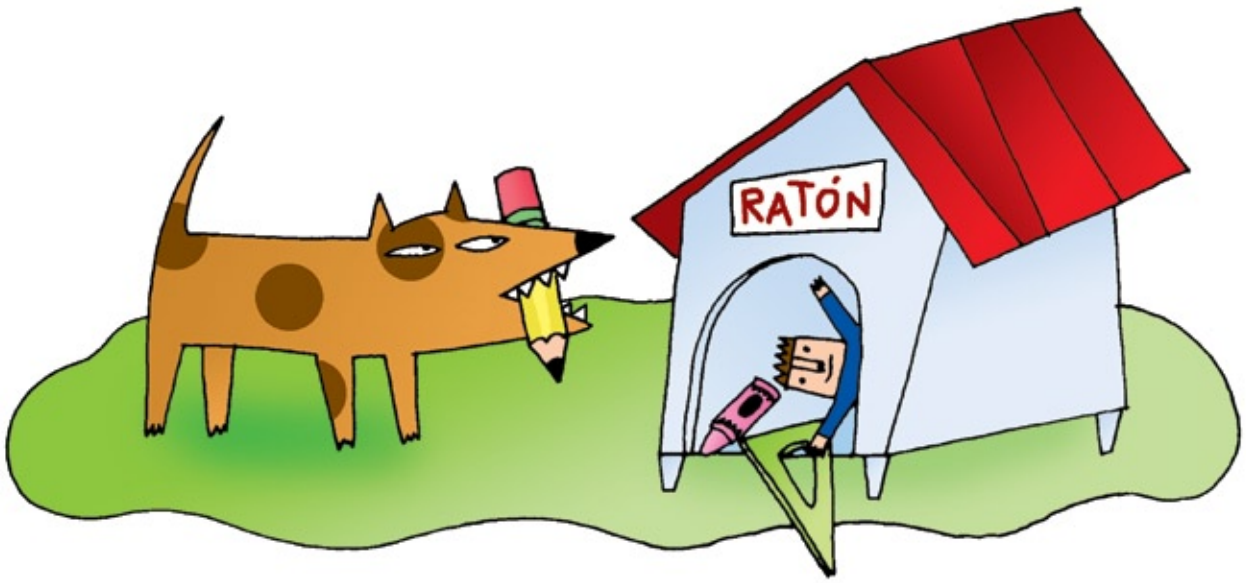
¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Manual para distraídos

Ilustración Mónica Miranda

Por Alma Rosa Guerrero

Si con frecuencia pierdes los lápices de colores, gomas, bolígrafos, cuadernos, el suéter del uniforme, juguetes, dinero y hasta la mochila, ya es momento de que conozcas nuestro manual para distraídos y termines de una vez por todas con esas "desapariciones" y con los regaños de tus papás.



Tal vez son muchas las ocasiones en las que mamá te ha regañado por perder alguno de tus útiles o el suéter del uniforme, o quizá hayas dejado de entregar tu tarea porque no encuentras por ninguna parte el libro que necesitas; y tal vez también has llorado muchísimo porque no sabes dónde está uno de tus juguetes favoritos. Si reconoces que efectivamente has perdido demasiadas cosas en tu corta vida, ha llegado el momento de darle solución a tan molesto problema.

¿Por qué se pierden las cosas?

Para empezar es muy importante que sepas algo: las cosas no desaparecen sin razón, no hay objetos "perdibles", la verdad es que se pierden por descuido, olvido o falta de interés de uno mismo. De ahí la necesidad de que estés muy alerta. Recuerda: eres el guardián de tus cosas y no puedes permitir que se te pierda una sola, desde la pieza más pequeña de un juguete hasta la mejor de tus chamarras para el frío. Ninguna de tus pertenencias puede desaparecer si tú te conviertes en el mejor de los guardianes.

Aunque ahora que estás pequeño te resulte difícil imaginarlo, si eres cuidadoso y responsable de todo cuanto tienes, las cosas más valiosas y queridas por ti se quedarán siempre contigo, lo cual, además de hacerte sentir muy satisfecho te evitará muchos problemas en el futuro. De eso puedes estar seguro.

El guardián

Perder cosas por lo general tiene efectos negativos, y por esta razón las personas se preocupan por conservarlas, pues cada una cubre una necesidad o una función específica, por pequeña que sea. Imagina por ejemplo que tus papás extraviaran con frecuencia el dinero para el gasto familiar: no podrían comprar comida o ropa para todos; o si tu mamá perdiera constantemente la vajilla, habría que comprar una cada vez para servir los alimentos, y eso no es posible, ¿no crees?

Así como tus papás son responsables de cuidar el dinero y todo lo que hay dentro de casa, te corresponde a ti, y a nadie más, cuidar de los útiles, juguetes, la ropa y de todas las cosas que te pertenecen, así que naturalmente tus pertenencias están bajo tu custodia.

Tus papás esperan que seas cuidadoso y valores las cosas que posees no sólo por lo que cuestan, sino por el valor de uso y el valor afectivo que tienen los objetos. Por ejemplo, perder un juguete favorito o un obsequio muy bonito que te haya dado un familiar querido (alguno de tus abuelitos, tíos, padrinos, hermanos o tus papás) de seguro te hará sentir muy mal, sobre todo al saber que es casi imposible encontrar o comprar otro igual en alguna parte.

Estrategias infalibles

Sé el mejor guardián de tus cosas. La ventaja de lo anterior es que se acabarán los regaños por perder algo y contribuirás al ahorro familiar, ya que tus papás no tendrán que gastar de nuevo por reponer los objetos que pierdes y, lo más importante: las cosas que más te gustan y quieres estarán siempre contigo.

Organiza tus espacios y asigna un lugar para guardar grupos de cosas. Tu mochila, los cajones del clóset, los bolsillos de tu ropa, la caja de tus juguetes y todos los lugares donde pongas objetos deben estar muy bien organizados para que puedas guardarlos y encontrarlos fácilmente. Por ejemplo: en tu caja de juguetes no metas útiles escolares, ropa ni nada que no sea un juguete. Para tu mochila utiliza un portalápices y coloca sólo tus bolígrafos, colores, lápices y gomas. Acomoda tus libros y cuadernos siempre de la misma manera y guarda tu dinero en un portamonedas, ya sea dentro de la mochila, en el bolsillo derecho de tu pantalón o donde más te acomode, pero siempre en el mismo lugar.

Escribe tu nombre a tus útiles escolares. Además de incluirlo en cuadernos y libros, puedes pegar etiquetas con tu nombre en el resto de tus útiles escolares. También pide a tu mamá que te ayude a escribir tu nombre, grado y salón con tinta indeleble a tu mochila, suéteres, guantes, gorras, chamarras y equipo de deportes que lleves a la escuela. Eso sí, debe ser en un lugar no visible y de preferencia oculto, como el interior de las bolsas (en el caso de chamarras y suéteres) o en la parte interna de guantes, gorras y tenis.

Evita sacar tus objetos valiosos fuera de casa. Para no perder tus objetos más valiosos como tu iPod, tu juego preferido de computadora, el súper reloj que te regalaron tus papás, el dinero de todo tu domingo o cualquier otro objeto costoso e importante para ti, es mejor que evites llevarlos a la escuela, al parque o al campo, donde fácilmente se pueden extraviar si te descuidas por un momento.

Pon a salvo las prendas que no utilices. Si a la hora del recreo o al salir de la escuela necesitas quitarte la chamarra, el suéter, la gorra, los guantes o tus lentes, guárdalos de inmediato dentro de tu mochila y ciérrala bien. Si no cabe todo, el suéter del uniforme lo puedes atar alrededor de tu cintura y tu chamarra estará segura si te las ingenias para amarrarla a tu mochila.

Recupera las objetos que prestes. Si algún compañero te pide un lápiz o una goma prestados, recuerda pedírselos cuando los desocupe y guardarlos en el lugar que les corresponde dentro de tu mochila. Después de compartir tus juguetes con otros niños asegúrate también de que te los devuelvan. Si falta alguna pieza pídeles ayuda para encontrarla. Muchos juguetes sólo funcionan si están completos, por lo que es tu responsabilidad que se mantengan así.

Transporta tus juguetes en una bolsa especial. Si sales de casa y decides llevar algunos juguetes contigo, utiliza una bolsa o mochila exclusiva para ellos. Al guardarlos memoriza cuáles y cuántos son. No los pierdas de vista cuando estés jugando con ellos para que al regresar a tu hogar no te falte alguno.

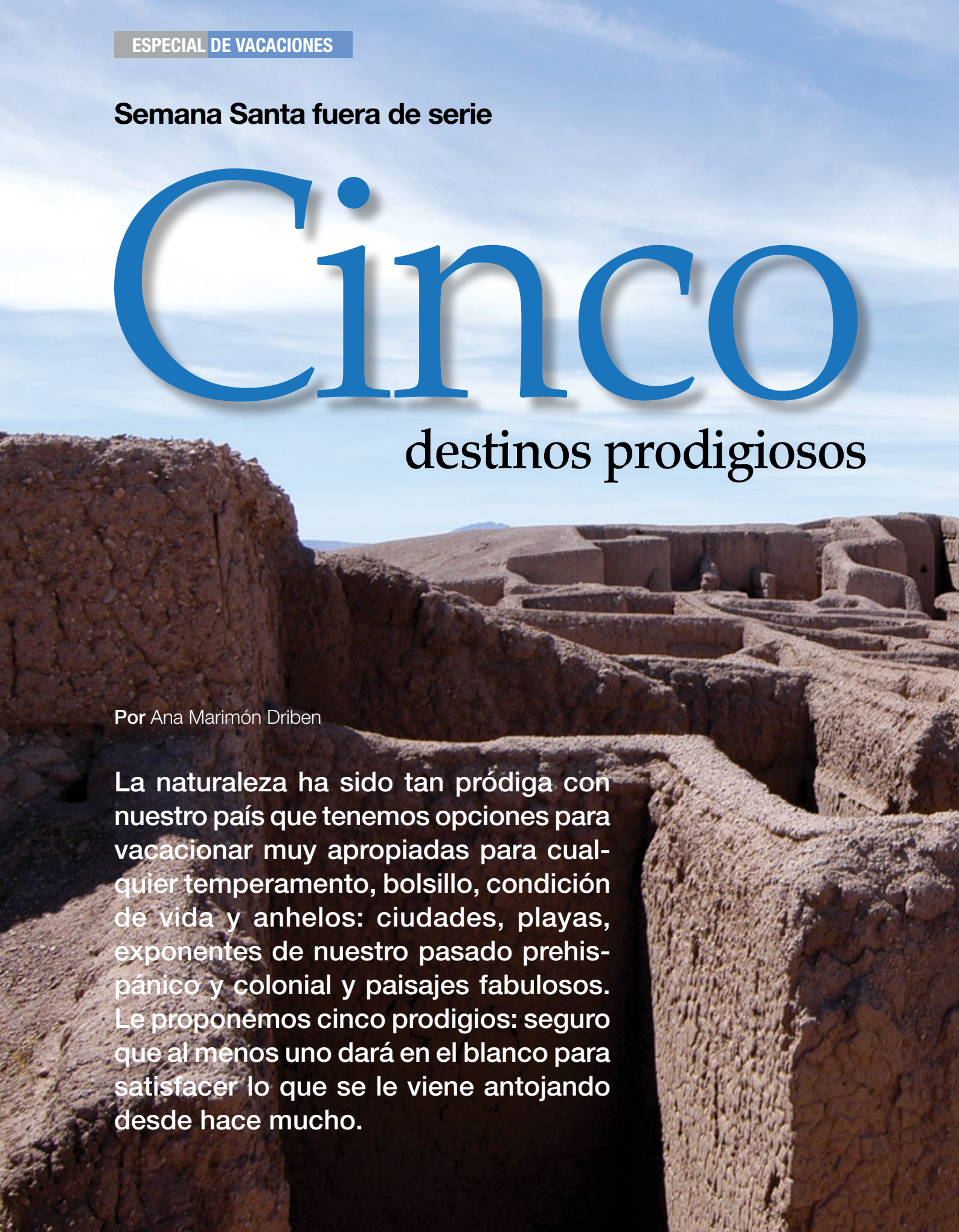
Vacía tu mochila una vez por semana. Es sorprendente las cosas que pueden quedarse en el fondo de tu mochila sin que te des cuenta, por eso es una buena idea que elijas un día de la semana, puede ser el viernes por la tarde, para vaciarla completamente y descubrir lo que hay esta vez en sus rincones ocultos.

Inaugura una caja de objetos perdidos. Proponle a tu maestra o maestro y a tus compañeros que haya una caja de objetos perdidos en el salón. Cuando alguno de ustedes encuentre un objeto que no le pertenezca deberá colocarlo en la caja para que el niño que lo perdió pueda recuperarlo.

Estás son sólo algunas recomendaciones, pero como sabemos que eres muy listo, de seguro tienes otras muchas buenas ideas para evitar que se pierdan las cosas.

Semana Santa fuera de serie

Cinco destinos prodigiosos



Por Ana Marimón Driben

La naturaleza ha sido tan pródiga con nuestro país que tenemos opciones para vacacionar muy apropiadas para cualquier temperamento, bolsillo, condición de vida y anhelos: ciudades, playas, exponentes de nuestro pasado prehispánico y colonial y paisajes fabulosos. Le proponemos cinco prodigios: seguro que al menos uno dará en el blanco para satisfacer lo que se le viene antojando desde hace mucho.

Foto Editorial Mapas / Guillermo Montesinos

De acuerdo con el calendario litúrgico, en 2008 celebraremos la Semana Santa del 16 al 23 de marzo. Quizá se trate de los ocho días más paradójicos del año: mientras unos conmemoran –con gravedad y genuina penitencia, la pasión, muerte y resurrección de Jesús de Nazaret–, otros se vuelven feligreses del bronceador y el mojito (y demasiado tarde comprenden que no hay piedad para el exceso).

Sin embargo, el ciclo posterior a la Cuaresma ha dejado de ser, en términos generales, un periodo de guardar, reflexivo y sagrado. El asunto a considerar es que hoy, lejos de recogernos, salimos en estampida hacia el primer sitio que prometa un poco de paz, para encontrar, claro, un tumulto infernal –sí, herético– en autopistas, aeropuertos y hoteles.

No en vano la Secretaría de Turismo dice que 54% de las familias planea su asueto con una semana o menos de antelación. Y 22% lo hace en el primer minuto del Domingo de Ramos. Los números explican el vía crucis vacacional: 26% de los mexicanos (más de 18 millones de personas) se desplaza a algún lado; 92% elige destinos nacionales y su estancia promedio es de 5.4 noches. Se lo advertimos: 56% emprende el periplo en coche, 30% en autobús y 14% en avión. Ahora ya sabe por qué las casetas de peaje funcionan en cámara lenta, la demanda en las terminales de camiones asciende 100% y el tráfico del aeropuerto Benito Juárez puede dispararse en un 20%.

¿No sería genial tener, al menos una vez, el descanso que siempre soñó, sin sobresaltos, colas que aniquilan cualquier ímpetu y la amenaza de quedar encallado en un andén? Tal vez el primer paso sea esquivar los parajes más taquilleros, donde la ocupación hotelera se desborda: Acapulco, Cancún, Veracruz, Huatulco, Ixtapa-Zihuatanejo, Puerto Vallarta, Los Cabos y capitales como Guanajuato y Oaxaca. Desviarse de lo convencional significa aprender a viajar, a mirar, a divertirse y a consumir de otra forma. Lo importante es no salir de casa a cualquier costo, anímico o financiero.

La casa por la ventana (del avión)

Si decidió llevar a la familia por aire, tenga contemplado lo siguiente:

- Llegue a tiempo al aeropuerto.
- Hidrátese adecuadamente durante el vuelo, sobre todo si es largo. Para mantener los aviones libres de óxido, se ha implementado un sistema que retira la humedad ambiental y que, por supuesto, tiene efectos en el organismo.
- Muévase: recorra el pasillo de la aeronave al menos un par de veces durante el vuelo. Se sentirá mejor al aterrizar.

Primer prodigio

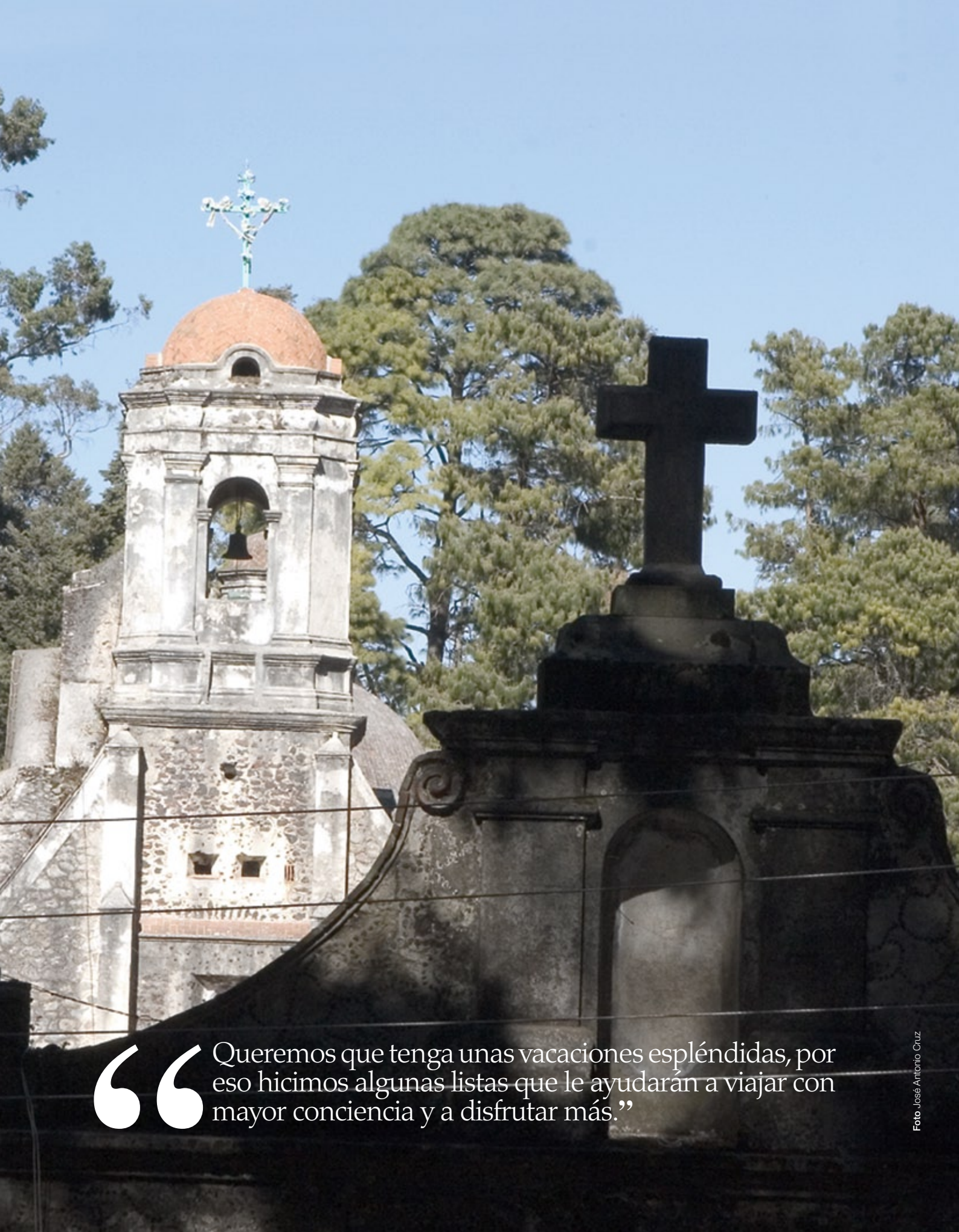
Ciudad de México:
Nirvana de concreto

La mejor travesía familiar. Junto con Guadalajara y Monterrey, el D.F. es uno de los principales emisores de turistas en Semana Santa, donde tendrá la oportunidad de callejear por una urbe vacía, que entiende que el silencio también es un arma de seducción, dispuesta a bajar su voltaje al menos por unos días y a darle lo mejor de sí: Chapultepec, la Alameda, el Templo Mayor, palacios, museos, barrios (coloniales, porfirianos, como le gusten), antros, bares, restaurantes, mercados... Nunca se termina de conocer la capital, aunque crea que ya tachó todos los lugares de su lista.

En el Zócalo capitalino todavía podrá visitar el Museo Nómada, con la exposición de Gregory Colbert que ha roto todos los récords de visita. También podrá asisitir al primer circuito de Ciudad Universitaria, que acaba de ser declarada patrimonio de la humanidad por la UNESCO. Otro museo de apertura reciente y muy sabroso es el Estanquillo, con la colección de viejas caricaturas, maquetas, miniaturas y mil chácharas formidables de Carlos Monsiváis. O el Ex Monasterio del Desierto de los Leones, un espléndido convento del siglo XVII situado junto al parque nacional (boscoso) más antiguo de la metrópoli.

Lo ineludible: Atender las pautas de seguridad que indican las autoridades; ciertas horas, zonas y transportes son de cuidado.

Más información en: Secretaría de Turismo de la Ciudad de México: http://www.mexicocity.gob.mx



“Queremos que tenga unas vacaciones espléndidas, por eso hicimos algunas listas que le ayudarán a viajar con mayor conciencia y a disfrutar más.”

Foto José Antonio Cruz

Sus derechos en el autobús

Al utilizar el servicio de autotransporte federal de pasajeros, los usuarios no sólo deben recibir el servicio que ampara el boleto en los términos y condiciones que correspondan a la clase de servicio (económico, primera, ejecutivo o lujo), también tienen derecho a:

- Llevar a bordo el equipaje de mano que, por su volumen y naturaleza, no ocasionen molestias ni pongan en riesgo la seguridad de los demás pasajeros.
- Transportar, libre de porte, un máximo de 25 kilogramos por cada boleto. Además, la compañía debe responder (siempre y cuando usted conserve su boleto) por la pérdida o daños que sufra su equipaje.
- Que no se aplique ajuste alguno a boletos adquiridos con anterioridad a un incremento tarifario.
- Que la compañía de autotransporte federal de pasajeros lo cubra con un seguro del viajero que ampare gastos médicos y la indemnización por muerte, en caso de accidente.
- Recibir los descuentos de la siguiente forma: **Adultos mayores:** 50% aplicable todo el año en corridas ordinarias y en modalidades de primera y económico (limitado a dos asientos por autobús). **Maestros y estudiantes:** 25% y 50%, respectivamente. Se aplicarán sólo en periodos vacacionales aprobados por la Secretaría de Educación Pública y en los servicios de primera y económicos (limitado a dos maestros y ocho estudiantes por vehículo).

Para saber más sobre sus derechos al viajar en autobús, comuníquese a los teléfonos de la Dirección General de Autotransporte Federal de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes: 01(55) 5684-4478 y 5684-1252.

Segundo prodigio

Bahía de Kino-San Carlos, Sonora:
El mar más transparente

Estos dos poblados, separados por 230 km, extienden sus playas sobre el Mar de Cortés, considerado por Jacques Cousteau, el naturalista francés fallecido hace unos años, como el acuario natural más amplio y translúcido del mundo. Bahía de Kino, de infraestructura sencilla, ofrece pequeños hoteles y económicos *bungalows* frente al oleaje turquesa, dunas y buceo –se ven grandes crustáceos, mantarrayas y esponjas, entre otras especies. En San Carlos, principal centro turístico del estado (de precios variopintos), confluyen el mar, el desierto, las formas volcánicas de su emblemático cerro Tetakawi y varios cañones, donde se puede hacer caminata de montaña, ciclismo y andar a caballo. Lo circundan infinidad de islas. Una de ellas, San Pedro Nolasco, esconde un maravilloso santuario de lobos marinos. También hay aves, peces martillo y un animal que sólo observará aquí: la vaquita marina (en peligro de extinción).

Reposo sin fin, convivencia familiar o con amigos, pesca, esnórquel, kayak... Además es el emplazamiento elegido por la ballena gris para aparearse entre el invierno y la primavera: ¡podría aproximarse, imponente, en Semana Santa!

Lo ineludible: Vaya a los acantilados rojizos de Punta Chueca, a pocos pasos de Bahía de Kino. Conocerá a los últimos indios seri, célebres por su altura y antiguo poderío en el noroeste del país. Lo llevarán a la Isla Tiburón, donde tienen una reserva que protege al borrego cimarrón, al burro salvaje y al venado bura.

Más información en: Comisión de Fomento al Turismo de Sonora: http://www.visitasonora.com/bahia-kino-sonora.htm, http://www.visitasonora.com/san-carlos-sonora.htm

Tercer prodigio

Villa de San Sebastián Bernal, Querétaro:
Historia y hechicería

Aldea para enamorados que quieren escapar del mundo, metafísicos vestidos de blanco, adictos al turismo de aventura y amantes de los escenarios coloniales. Es un hermoso y diminuto pueblo virreinal fundado en 1642 bajo un peñón –el más buscado después del peñón de Gibraltar, en España, y el Pan de Azúcar, en Brasil–, cuya alquimia de minerales atrae la energía cósmica y suscita fantasmagorías (eso dicen los entendidos).

Aquí se viene a vagar por calles adoquinadas y caserones del siglo XVIII, a disfrutar de la mejor cocina queretana (la mamanxá, el nopal en penca, el chile mezquite, los dulces y atoles) y a practicar *rappel* y escalada en roca. Además, el Parque de Turismo Alternativo Bernal convida, entre otras actividades, ciclismo de montaña, vista panorámica de la Sierra Gorda y visitas al Valle de las Burbujas (increíbles formas esféricas causadas por el enfriamiento de magma).

En Semana Santa podrá atestiguar una típica celebración religiosa del México profundo y el espectáculo de música, danza y luz que se organiza al pie del peñón con motivo del equinoccio de primavera. Hay alojamiento y comida para todo el que se anime: sitios modestos y bonitos, y aposentos suntuosos.

Lo ineludible: Como no hay estación de autobuses (la puerta de entrada es un punto fortuito de la carretera), tal vez usted prefiera ir en coche.

Más información en: Secretaría de Turismo del Gobierno del Estado de Querétaro: http://www.queretaro.travel/espanol.html

Foto archivo

Seguridad

Tanto Caminos y Puentes Federales de Ingresos y Servicios Conexos (Capufe) como la Secretaría de Seguridad Pública (SSP) reportaron en la Semana Santa del año pasado 70 muertes y 150 personas lesionadas. Estas cifras representan uno de los saldos menos sangrientos de los últimos años, lo que probablemente se atribuya al correcto y extendido uso de los cinturones de seguridad. Así que recuerde:

- Antes de salir a carretera, lleve su auto al mecánico para tener la certeza de que funciona adecuadamente. No se arriesgue a salir si cabe la posibilidad de que el auto falle durante el trayecto.
- Si viaja en auto, todos los tripulantes del vehículo deben usar cinturón de seguridad.
- El conductor no debe manejar cansado ni en estado de ebriedad.
- Le recomendamos detenerse cada dos horas unos cinco minutos, bajar del auto y mover un poco las piernas. Esto ayuda a mantener la atención en el camino y a disminuir molestias corporales.
- Es preferible no manejar al anochecer o al amanecer: la luz incierta de estas horas puede resultar peligrosa.

Cuarto prodigio

Paquimé, Chihuahua:
Un laberinto arqueológico

Heredamos un patrimonio que nunca terminará de contarnos quiénes fuimos antes de la Conquista. Paquimé es uno de los muchos enigmas que nos legaron nuestros ancestros, arquitectos extraordinarios, si los hubo. Se cree que esta inverosímil construcción de adobe en forma de laberinto, situada a 320 km de Chihuahua y a 280 km de Ciudad Juárez, se desarrolló entre los siglos XII y XV. El origen de sus habitantes es incierto. Tal vez pertenecieron a la cultura Oasisamérica, que abarcó desde Utah hasta el sur de Chihuahua, o fueron una elite invasora del altiplano mexicano.

Durante el crepúsculo, la ciudad tiene una luz peculiar y parece llenarse de espectros. En la entrada del sitio está el Museo de las Culturas del Norte, obra premiada de Mario Schejtnan. Hay estupendos hoteles en las cercanías. Y si acaso va en plan económico, en el pueblo Juan Mata Ortiz, a 35 km, hay posadas familiares y fonditas que sirven platillos de la región (carne norteña, quesos menonitas, salsas).

Lo ineludible: Comprar ollas, jarras y todo tipo de artículos elaborados en Mata Ortiz, un centro alfarero de fama mundial, valorado por coleccionistas; y probar el sotol, destilado de un cactus de la zona.

Más información en: Secretaría de Desarrollo Comercial y Turismo del Estado de Chihuahua: http://www.chihuahua.gob.mx/turismoweb/Contenido/plantilla5.asp?cve_canal=410&Portal=turismoweb (sobre Paquimé), http://www.chihuahua.gob.mx/turismoweb/Contenido/plantilla5.asp?cve_canal=318&Portal=turismoweb (hoteles de la zona)

Sus derechos en el avión

Al realizar un viaje en avión usted tiene derechos. Éstos son sólo algunos:

- Al adquirir su boleto cuenta con seguro de viajero.
- En caso de cambio de rutas o escalas inesperadas, el usuario tiene derecho a ser transportado por cualquier medio a su destino con todos los gastos pagados por la aerolínea.
- Si se presenta la cancelación del vuelo o sobreventa de boletos, la aerolínea debe, a elección del viajero, proporcionar alguna de las siguientes soluciones:

  a) Reembolsar el costo del boleto o la proporción que corresponda a la parte del viaje no realizada.

  b) Ofrecer transporte en el siguiente vuelo disponible y proporcionar (como mínimo y sin cargo) los servicios de comunicación telefónica al punto de destino, los alimentos necesarios mientras se espera el próximo vuelo, alojamiento (si es necesario que el pasajero pernocte) y, en este último caso, transporte desde y hacia el aeropuerto, de ser necesario.

  c) Transportar en fecha posterior que convenga al pasajero hacia el destino pactado.

En los casos a) y c), la aerolínea deberá otorgar al consumidor, además, una indemnización no menor al 25% del precio del boleto o de la parte no realizada del viaje.

- En cuestiones de equipaje el usuario debe tener en cuenta que:

  1) Puede llevar a bordo dos piezas de equipaje de mano.

  2) Puede transportar, sin cargo extra al costo, 25 kg de equipaje en una aeronave con capacidad para 20 pasajeros, y 15 kg en caso de que el transporte sea de menor capacidad.
- En caso de pérdida o destrucción del equipaje, la aerolínea debe indemnizarlo.

Si quiere saber más sobre sus derechos al viajar en avión o tiene alguna inconformidad en cuanto al servicio, puede acudir a las Comandancias de la Dirección General de Aeronáutica Civil (DGAC) en los aeropuertos, o bien comuníquese al Teléfono del Consumidor, 5568-8722 si vive usted en el Distrito Federal, o al 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier otro punto del país.

Fuente Profeco

Foto Editorial Mapas / Guillermo Monteserinos

Que no quede huella, que no que no...

Cualquiera que sea la forma de viajar que usted y su familia escojan, es importante que contamine lo menos posible, y casi no impacte el entorno al que va. Aquí algunas recomendaciones y recordatorios:

- Llevar plantas o animales de una región a otra del país no sólo no es recomendable, sino que en muchos casos está prohibido. La introducción de especies no endémicas es un problema ambiental serio. Muchas especies están en peligro de extinción porque no pueden competir con especies introducidas.
- No hay que alimentar a los animales que se encuentren libres en las regiones que visite en vista de que puede causarles un daño serio. De la misma manera, molestar a los animales en su hábitat natural es muy perjudicial para la armonía del entorno, y tiene consecuencias ambientales graves.
- Mantenga los lugares prístinos o semiprístinos de la misma forma en que los encontró. No deje en ellos ninguna huella de su paso: ni desechos humanos, ni basura de ningún tipo, ni rocas movidas de un lado a otro. Si quiere seguir encontrando lugares así en México, debe cuidarlos de manera responsable.
- Las botanas, dulces, refrescos y pastelillos empacados o enlatados tienen un efecto secundario en el que pocas veces pensamos: contaminan el ambiente. Más allá de la celulitis acumulándose en temporada de bikini, de la pancita que habría que controlar y de las caries o, más seriamente, la diabetes, los consumidores deberíamos pensar en los daños ambientales que ocasionamos adquiriendo productos empaquetados.
- Lo ideal, en todos los sentidos, es que usted elabore las botanas en casa y que las transporte en algo que pueda regresarse o que sea fácilmente desechable. Si le resulta irresistible la chatarra o comida empaquetada, por la razón que sea, le recomendamos que:

- Compre bolsas grandes: habrá menos basura (pero tendrá que racionar su consumo...).
- Compre envases que tengan el símbolo de reciclado.
- Prefiera el vidrio al tetra-pack o al plástico no reciclable.
- Lleve su propia bolsa de tela para vaciar en ella su compra.
- Deposite la basura siempre en los basureros (si no los hay, llévela con usted hasta encontrar uno). Jamás la arroje al aire libre.

Estoy esperando mi camión en la terminal...

Para quienes decidieron desplazarse en autobús, una opción económica y práctica, van las siguientes recomendaciones de viaje:

- De preferencia, salga hacia su destino un día antes de la salida generalizada: las carreteras estarán menos transitadas y serán, por lo tanto, más seguras. De la misma manera, volver un día antes evitará el tráfico y sus consecuencias.
- Estírese en su asiento: lleve los brazos lo más arriba que pueda sin elevar los hombros. Inhale, mantenga el abdomen contraído, eleve los brazos un poco más y exhale. Después flexione el torso hacia el frente (hasta donde se lo permita el asiento) y regréselo tratando de enderezar cada vértebra empezando por las lumbares. Gire la cabeza, sin mover el torso o los hombros, hacia la derecha, manténgala ahí tres segundos y regrésela al centro. Repita del otro lado.

Quinto prodigio

Las Guacamayas, Chiapas:
Fuera del área de servicio

Aquí hay una regla de oro: amar a la naturaleza, desconectar celulares y convencer a los niños de que se puede respirar y gozar sin videojuegos. Este centro ecoturístico, localizado en la comunidad de Reforma Agraria, municipio de Ocosingo, y administrado por campesinos, guarda bajo siete llaves las incógnitas de la Selva Lacandona. Cuenta con 13 cabañas –amplias, elegantes, con luz y agua caliente–, área para acampar, estacionamiento, un restaurante sencillo y dos observatorios, entre otras cosas.

Los protagonistas de estas vacaciones son el río Lacantún (de color esmeralda, con cascadas) y las criaturas de la selva: cocodrilos, jaguares, saraguatos (monos aulladores), monos araña, venados, gavilanes, tucanes y, por supuesto, bellísimas guacamayas escarlata. En un instante entenderá la importancia de defender este ecosistema.

Lo ineludible: Respetar el entorno y llevar ropa adecuada para vivir como Tarzán, impermeable, repelente de insectos, así como repuestos y refacciones para el coche (los caminos son solitarios).

Más información en: Secretaría de Turismo del Estado de Chiapas: http://www.turismochiapas.gob.mx/lang.php?lang=es

Fuentes: *100 fines de semana en México*, Varios autores, México, Editorial Mapas. Travesías Editores, 2007-2008
• Secretaría de Turismo. Estudios e investigaciones. Expectativas de viaje de los principales mercados emisores de turismo. Semana Santa y Pascua 2007, en http://www.sectur.gob.mx/wb/sectur/sect_706_expectativas_de_viaj
• http://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/libros/10-1030-2004-04-29.html

“Aquí las reglas de oro son: amar a la naturaleza, desconectar celulares y convencer a los niños de que se puede respirar y gozar sin videojuegos.”

Foto Editorial Viajar / Guillermo Monsiños

alcalinas desechables

Debido a la amplia variedad de marcas de pilas que el mercado ofrece, y a la falta de información sobre la calidad de estos productos, el consumidor enfrenta una difícil tarea para decidir qué pila le conviene más. Para informarle sobre la durabilidad y uso adecuado de estos productos, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó la calidad de las pilas desechables más ampliamente usadas, denominadas comúnmente “alcalinas”. Éstos son los resultados.

Foto: José Rodríguez

Las pilas son la perfecta solución para disfrutar de la música grabada en nuestros reproductores portátiles de CD, escuchar la radio durante un paseo familiar, o bien, tomar fotos mediante una cámara digital; de hecho, sin esta fuente de energía portátil serían inconcebibles varios de los aparatos eléctricos y electrónicos que hoy usamos, tales como calculadoras, televisores portátiles, juguetes, radios, grabadoras, linternas, etcétera.

El estudio

El estudio comprendió 34 modelos de 15 marcas de pilas primarias (vea el recuadro "Tipos de pilas") no recargables de cinc-dióxido de manganeso, mejor conocidas como **alcalinas**, en los tamaños AA y AAA que proporcionan 1.5Volts cc (tensión de corriente continua) y son las más usadas en el mercado nacional.

El análisis también incluyó pilas alcalinas de las denominadas de **alta descarga**, en los mismos tamaños y tensiones mencionados, cuyo uso es recomendado en aparatos que consumen una alta cantidad de energía, como cámaras digitales y juguetes de control remoto, entre otros.

Ficha técnica

Realización del estudio: 27 de agosto de 2007 a 10 de enero de 2008

Periodo del muestreo: 31 de agosto a 17 de septiembre de 2007

Marcas / Modelos analizados: 15 / 34

Total de pruebas / Ensayos: 952 / 30,900

Las pruebas

A continuación se detallan las pruebas a las que fueron sometidas las pilas alcalinas desechables.

Marcado y etiquetado. Se verificó que cada muestra presentara en forma clara y legible los datos referentes a la identidad del fabricante y del producto, además de la marca, tamaño, mes y año de fabricación o caducidad, tensión nominal, marcas de polaridad y advertencias o notas precautorias. Dado que todas las muestras analizadas cumplieron con lo requerido, esta prueba no se reporta en las tablas.

Duración en usos típicos. Mediante un banco de pruebas automatizado que descarga paulatinamente las pilas, éstas fueron sometidas a un régimen de operación que simula su uso en una radio, un reproductor portátil de música, etcétera. Sólo para la prueba de uso en cámara digital se llevó a cabo la contabilización del número de fotos (disparos) que pudieron tomarse con cada modelo de pila, utilizando siempre la misma cámara digital, usando el flash y la pantalla LCD en condiciones controladas. En todas las aplicaciones el valor reportado en las tablas de resultados sólo son una referencia, dado que dicho valor puede variar dependiendo del uso del aparato.

Pase a la 55▶

"En 2007 la Secretaría del Medio Ambiente del D.F. puso en marcha el Programa de Manejo Responsable de Pilas Usadas, el cual contempla la colocación gradual de 250 contenedores de pilas usadas (incluidas las de celular)para que una empresa especializada se encargue de su disposición final."

Tipos de pilas

Las pilas se clasifican según el tipo de electrolito usado en su construcción: ácido, medianamente ácido y alcalino. Las de tipo alcalino usan hidróxido de sodio o de potasio como principal componente.
Las pilas también se clasifican de la manera siguiente:

Primarias o pilas
Son desechables dado que se agotan al convertirse la energía química en eléctrica. Muchas de las pilas de uso doméstico –por ejemplo las utilizadas para energizar aparatos de pequeño tamaño y de tipo portátil, como linternas, radios, juguetes– califican en este grupo.

Secundarias o baterías
En éstas, la transformación de la energía química en eléctrica es reversible y por ello pueden recargarse. Una de sus ventajas es que la cantidad de residuos que genera es mucho menor.

Pilas tipo Leclanché o de cinc-carbón (Zn-C)
Son las pilas comunes, también denominadas "pilas secas". Son las de menor precio en el mercado y su uso ya no es tan común por ofrecer un desempeño mucho menor que las pilas alcalinas. Su uso es ideal en aparatos sencillos y de poco consumo, como relojes de manecillas y controles remotos.

Pilas alcalinas o de cinc-dióxido de manganeso (Zn-MnO_2)
Usan hidróxido de potasio como electrolito. Para el cátodo emplean dióxido de manganeso y cinc para el ánodo. Son de larga duración. Casi todas vienen blindadas para minimizar el derramamiento de sus constituyentes, aunque este blindaje tiene duración limitada. En la actualidad son las que ofrecen mayor duración dentro de la categoría de pilas no recargables de 1.5 Vcc.

Pilas de litio
Producen tres veces más energía que las pilas alcalinas, considerando tamaños equivalentes, y también poseen mayor tensión inicial que éstas (3 volts contra 1.5 volts de la mayoría de las alcalinas), pero su costo también es mayor con respecto a las pilas alcalinas. Se utilizan principalmente en aparatos de alta descarga como lo son las cámaras digitales, y su precio es mayor al de las alcalinas.

Pilas recargables de níquel-hidruro (Ni-H).
Son la mejor opción si quiere reemplazar el uso de pilas alcalinas desechables AA, en especial para aparatos de alta descarga, ya que ofrecen un buen desempeño y además tienen la ventaja de poderse recargar alrededor de 500 veces. Vienen declaradas con la cantidad de corriente que pueden entregar expresada en mAh (mili Amperes hora). Para uso en cámaras digitales prefiera las de 2,500 mAh; para aparatos convencionales las de 2,100 mAh.
Su desventaja consiste en que con las sucesivas cargas ya no es posible cargarlas completamente, por lo tanto su desempeño disminuye (a este efecto se le llama de "memoria").

Pilas recargables de ion-litio (Li-ion)
Almacenan gran cantidad de energía en volúmenes pequeños y con poco peso. Aunque son inicialmente más caras y precisan de un cargador especial, a la larga resultan más económicas. Este tipo de pilas es empleado en videocámaras digitales, cámaras digitales y teléfonos celulares. Su forma y tamaño son diferentes a los de las pilas AA.

Pilas recargables de níquel-cadmio (Ni-Cd).
Estas pilas se pueden encontrar en tamaños AA; sin embargo, almacenan menos energía que las de níquel-hidruro, por lo tanto requieren recargarse cada poco tiempo. También presentan el efecto memoria.

¿Las pilas a la basura?

En 2007 el Gobierno del Distrito Federal, a través de su Secretaría del Medio Ambiente, puso en marcha el "Programa de Manejo Responsable de Pilas Usadas", el cual contempla la colocación gradual de 250 contenedores de pilas usadas (incluidas las de celular) para que una empresa especializada se encargue de su disposición final. Si usted vive en el Distrito Federal, para mayor información sobre el programa y la ubicación de los contenedores, llame al teléfono del Área de Educación Ambiental: 2615-3311.

Fuente www.sma.df.gob.mx

Normatividad

Para la elaboración del presente estudio de calidad se consideró la siguiente normatividad:

NMX-J-160/1-ANCE-2005
Pilas Eléctricas. **Parte 1:** Requisitos generales.

NMX-J-160/2-ANCE-2006
Pilas eléctricas. **Parte 2:** Especificaciones físicas y eléctricas.

NOM-024-SCFI-1998
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

Foto: José Rodríguez

Pilas desechables alcalinas tamaño AA de 1.5 Vcc

Para uso en aparatos eléctricos-electrónicos de alta descarga

Marca / Modelo y/o país de origen	Duración en usos típicos				Precio encontrado **/ Tienda donde se adquirió
	Cámara digital * (no. de disparos)	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	
Duracell / Ultra Digital / EU	488	93 h 4 m	8 h 28 m	22 h 28 m	$55.00 paquete con 4 pilas The Home Depot
Energizer / e2 / EU	520	97 h 50 m	9 h	21 h 44 m	$136.00 paquete con 16 pilas SAM's Club
RadioShack / Digital Plus / EU	390	91 h 10 m	7 h 48 m	20 h 22 m	$37.00 paquete con 4 pilas RadioShack
Sony / Stamina Platinum / Indonesia	465	90 h 22 m	8 h	20 h 9 m	$43.00 paquete con 4 pilas OXXO

Para uso en aparatos eléctricos-electrónicos convencionales

Marca / Modelo y/o país de origen	Duración en usos típicos				Precio encontrado **/ Tienda donde se adquirió
	Cámara digital * (no. de disparos)	Radio (horas, minutos)	Juguete (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	
Duracell / EU	400	98 h 13 m	8 h 31 m	21 h 28 m	$36.50 paquete con 5 pilas WAL MART
Energizer / Max Singapur	390	87 h 43 m	7 h 48 m	19 h 33 m	$31.50 paquete con 4 pilas WAL MART
Everactive / EU	346	94 h 7 m	8 h 33 m	20 h 57 m	$33.50 paquete con 6 pilas WAL MART
Eveready Gold / EU	260	90 h 46 m	8 h 13 m	17 h 52 m	$58.50 paquete con 16 pilas SAM's Club
Kirkland / EU	390	93 h 12 m	8 h 36 m	22 h 34 m	$150.00 paquete con 48 pilas COSTCO
Kodak EU	383	90 h 19 m	8 h 8 m	18 h 1 m	$18.00 paquetes con 2 pilas Fotográfica PRIMA
Office Depot Indonesia	238	90 h 45 m	7 h 5 m	16 h 56 m	$20.00 paquete con 4 pilas Office Depot
Panasonic EU	333	84 h 48 m	7 h 39 m	19 h 49 m	$21.50 paquete con 4 pilas Liverpool
RadioShack / Enercell / EU	390	91 h 3 m	8 h 1 m	20 h 21 m	$24.50 paquete con 4 pilas RadioShack
RayoVac / EU	390	91 h 16 m	8 h 18 m	22 h 23 m	$39.00 paquete con 6 pilas WAL MART
Sony / Stamina Plus / Indonesia	300	90 h 26 m	7 h 41 m	19 h 9 m	$39.00 paquete con 4 pilas Sanborns
Sony Walkman / Indonesia	318	85 h 40 m	7 h 13 m	19 h 46 m	$48.00 paquete con 4 pilas OXXO
Steren / GP Indonesia	389	91 h 11 m	7 h 13 m	17 h 29 m	$22.00 paquete con 4 pilas Steren
Truper / China	216	89 h 50 m	7 h 40 m	19 h 24 m	$24.50 paquete con 4 pilas FerreKuper
Varta / EU	433	91 h 31 m	8 h 27 m	20 h 17 m	$32.00 paquete con 4 pilas Chedraui
Volcano / China	260	62 h 5 m	7 h 25 m	20 h 23 m	$25.00 paquete con 4 pilas Ferregama

* Total de fotos tomadas haciendo uso del flash y la pantalla LCD. Este valor puede variar dependiendo del modelo de cámara digital empleado.

** Este precio puede variar de acuerdo al lugar de compra y promociones eventuales. El precio está redondeado e incluye IVA.

Pilas desechables alcalinas tamaño AAA de 1.5 Vcc

Para uso en aparatos eléctricos-electrónicos de alta descarga

Marca / Modelo y/o país de origen	Duración en usos típicos			Precio encontrado **/ Tienda donde se adquirió
	Lámpara intermitente (horas, minutos)	Radio (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	
Duracell / Ultra Digital / EU	11 h 26 m	69 h 46 m	8 h 50 m	$69.00 paquete con 4 pilas The Home Depot
RadioShack / Digital Plus / EU	10 h 2 m	70 h 4 m	8 h 45 m	$37.00 paquete con 4 pilas RadioShack
Sony / Stamina Platinum / Indonesia	11 h 41 m	69 h 19 m	8 h 46 m	

Para uso en aparatos eléctricos-electrónicos convencionales

Marca / Modelo y/o país de origen	Duración en usos típicos			Precio encontrado **/ Tienda donde se adquirió
	Lámpara intermitente (horas, minutos)	Radio (horas, minutos)	Reproductor portátil de música (horas, minutos)	
Duracell / EU	11 h 4 m	69 h 1 m	8 h 45 m	$48.00 paquete con 4 pilas WAL MART
Energizer / Max / EU	11 h 52 m	68 h 4 m	9 h 6 m	$40.00 paquete con 4 pilas WAL MART
Everactive / EU	11 h 18 m	71 h 58 m	8 h 58 m	$34.00 paquete con 6 pilas WAL MART
Office Depot / Indonesia	11 h	70 h 4 m	8 h 22 m	$20.00 paquete con 4 pilas Office Depot
Panasonic / EU	10 h 55 m	65 h 40 m	8 h 45 m	$14.00 paquete con 2 pilas Liverpool
RadioShack / Enercell / EU	10 h 7 m	70 h 15 m	8 h 49 m	$24.50 paquete con 4 pilas RadioShack
RayoVac / China	10 h 52 m	70 h 34 m	8 h 24 m	$40.00 paquete con 4 pilas WAL MART
Sony / Stamina Plus / Indonesia	11 h 42 m	69 h 5 m	8 h 44 m	$29.00 paquete con 2 pilas Sanborns
Steren / GP / China	10 h 34 m	70 h 1 m	8 h 25 m	$12.00 paquete con 2 pilas Steren
Truper / China	10 h 3 m	68 h 51 m	8 h 33 m	$24.50 paquete con 4 pilas FerreKuper
Volcano / China	11 h 7 m	70 h 15 m	8 h 13 m	$30.00 paquete con 4 pilas Ferregama

** Este precio puede variar de acuerdo con el lugar de compra y promociones. El precio está redondeado e incluye IVA.

> “En términos generales, las pilas, al ser desechadas se oxidan con el paso del tiempo y liberan al ambiente sus componentes a los suelos cercanos y a los cuerpos de agua superficiales o subterráneos.”

Recomendaciones de compra

- **Verifique la fecha de caducidad de la pila.** Prefiera aquellas cuya caducidad sea lo más lejana posible y que se encuentren almacenadas en lugares frescos, alejados de la luz directa del sol.
- **Asegúrese de adquirir el tamaño adecuado para el aparato eléctrico en el cual se utilizarán las pilas.** En nuestro país el tamaño está descrito por letras: AA, AAA, C y D.
- **Asegúrese de que los sellos del empaque que garantizan que las pilas no han sido utilizadas no hayan sido violados.** Evite adquirir pilas en el mercado informal, ya que éstas pueden ser usadas y vueltas a empaquetar.
- **Considere comprar pilas recargables, pues aunque representan una inversión inicial más elevada (considere también el precio del cargador), a la larga la diferencia se amortiza.** Esto es particularmente válido en los juguetes para niños.

Foto: José Rodríguez

No hay reciclado

En la actualidad no se conoce ningún estudio que evalúe el impacto al ambiente ocasionado por la utilización y manejo inadecuado de pilas y baterías en México.

En términos generales, al ser desechadas las pilas se oxidan con el paso del tiempo y liberan en el ambiente sus componentes en los suelos cercanos y en los cuerpos de agua superficiales o subterráneos. En México se considera que se desechan un promedio de 35,500 toneladas anuales.

Por desgracia las prácticas de reciclado en México han estado ausentes debido a los altos costos económicos, en tanto que las prácticas con tecnologías no adecuadas han dado lugar a costos ambientales no estudiados. A pesar de lo anterior, muchos grupos de ciudadanos se han preocupado por organizar programas de recolección sin pensar en la disposición final o reciclado, lo cual ha llevado a la necesidad de pensar en alternativas para disposición segura y, mejor aún, su reciclado.

Fuente Instituto Nacional de Ecología (el documento completo se puede consultar en http://www.ine.gob.mx/ueajei/publicaciones/libros/438/cap5.html)

Recomendaciones de uso

- Al instalar las pilas en su aparato asegúrese de colocarlas con la polaridad correcta, de lo contrario el aparato puede sufrir un daño. De igual manera, al reponer las pilas es mejor cambiar todas en vez de combinar pilas nuevas con usadas, puesto que de no hacerlo la capacidad de las primeras disminuirá notablemente.
- No use en un mismo aparato pilas alcalinas mezcladas con pilas de otro tipo como recargables, de cinc-carbón, etc. Para conocer más acerca de los distintos tipos de pilas lea el recuadro “Tipos de pilas”.
- Si la pila es usada al menos una vez o por un breve momento se activará un proceso de descarga natural, con lo cual la pila comenzará a perder su carga paulatinamente, aun sin uso.
- Cuando no vaya a utilizar el aparato por un periodo largo, saque las pilas de su compartimiento para evitar daños posteriores al mismo, dado que las pilas pueden derramarse en su interior.
- No exponga las pilas al sol ni las coloque cerca de fuentes de calor extremo porque pueden explotar o derramarse.
- No deje que sus niños jueguen con las pilas. Abrirlas provocará contacto con el electrolito contenido en su interior, mismo que puede causar quemaduras serias.
- Una vez descargada, deseche la pila y no intente abrirla o recargarla con un cargador de baterías.
- Si no va a utilizar las pilas de inmediato, guárdelas en un lugar fresco y seco, alejado de la luz directa del sol.

¿Cómo se genera energía eléctrica en una pila?

La capacidad de almacenar energía en una pila se basa en el hecho de que una reacción química puede ser transformada en energía eléctrica. Para ello, dos placas eléctricas de metales distintos (que forman las terminales positiva y negativa de la pila, cátodo y ánodo, respectivamente) se encuentran separadas entre sí por una solución denominada electrolito, medio capaz de conducir electrones entre ambas placas y por tanto de producir energía eléctrica. Estos elementos están contenidos en un envase o recipiente metálico o de plástico.

Para obtener energía eléctrica es necesario conectar las terminales de la pila al aparato que se desee hacer funcionar –normalmente colocando las pilas dentro de un compartimiento especialmente diseñado para ello. Según el electrolito y los metales empleados en sus terminales, se pueden fabricar distintos tipos de pilas (vea el recuadro “Tipos de pilas”).

▶ Viene de la 48

Conclusiones

- Para elegir la pila desechable más adecuada, considere el uso o aplicación para el cual la destinará. De nuestro análisis comparativo se concluye que salvo contadas excepciones, la mayoría de las pilas ofrecen un desempeño mejorado sólo en ciertas aplicaciones, es decir, al comparar una misma pila con el resto puede resultar ser de las mejores para la prueba de “radio”, pero tener un desempeño menor en la aplicación de “reproductor portátil de música”.
- Las pilas desechables de **alta descarga** son la mejor opción si las ocupa en aparatos eléctricos y electrónicos que demandan una alta corriente para operar (cámaras digitales, carros de control remoto, etc.); sin embargo, su uso en aparatos eléctricos y electrónicos convencionales como radios, lámparas, controles remotos o juguetes en general, no representa una seria ventaja, pues su desempeño es similar al que proporcionan el resto de las pilas alcalinas, y su precio es mayor. Mientras que un paquete de 4 pilas alcalinas para aparatos convencionales cuesta entre $20 y $40, los paquetes similares de pilas alcalinas de alta descarga le costarán entre $40 y $60, según la marca y la tienda donde se adquiera.
- En la categoría de pilas alcalinas AA para uso en aparatos eléctricos y electrónicos convencionales, resaltan las marcas **Duracell**, **Energizer Max**, **Kirkland**, **RadioShack**, **RayoVac** y **Varta**, que ofrecen un nivel de desempeño muy bueno para uso en cámaras digitales, ya que lograron sacar alrededor de 400 fotos. Las pilas alcalinas de alta descarga como **Duracell Ultra Digital y Energizer e2** logran sacar más fotos –alrededor de 500–, además de tener la ventaja de que el flash de la cámara digital puede ser usado más rápidamente que con las pilas alcalinas comunes, porque pueden entregar energía eléctrica con más rapidez.
- Aunque las pilas de la marca **RadioShack** modelo **Digital Plus** declaran que son más adecuadas para aparatos de alta descarga, su desempeño es más semejante al de una pila alcalina común.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2122 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

> “Por desgracia las prácticas de reciclado en México han estado ausentes debido a los altos costos económicos, en tanto que las prácticas con tecnologías no adecuadas han dado lugar a costos ambientales no estudiados.”

Foto archivo

Ensaladas envasadas

Como parte de una sana alimentación, conviene incluir a diario una ensalada o un plato de verduras para asegurar el consumo de vitaminas, minerales y fibra que nuestro cuerpo necesita. El aporte nutrimental se eleva al complementar esta ensalada con la proteína del pescado o de otros productos cárnicos. Por lo anterior, le informamos sobre el contenido de verdura o carne de las ensaladas envasadas que se ofrecen en el mercado. Usted decide qué le conviene más: prepararlas en casa o comprarlas.

Foto José Rodríguez

Aunque lo ideal es consumir alimentos frescos, es una realidad que la demanda actual de comidas fáciles de preparar ha traído consigo un aumento en el mercado de alimentos envasados, y entre éstos las ensaladas son de alto consumo. Los vegetales más comúnmente empleados en tales productos son zanahoria, chícharo, papa, elote, pimientos, ejotes y calabazas. Ya sea enteros, cortados o troceados, la cantidad que puede encontrarse en un producto envasado varía de acuerdo con la marca.

Algunos vegetales también se envasan con carnes como pavo, pollo o atún, en el envasado suelen usarse latas o recipientes tetrapak y para la conservación se emplean diferentes medios acuosos como vinagre y/o aceite, sal y en ocasiones azúcar.

El estudio

Se analizaron 31 productos, 16 correspondientes a ensaladas de vegetales, 12 a pescados con vegetales y tres de ave con vegetales. Aunque la gran mayoría se comercializa a nivel nacional, todos los productos analizados fueron comprados en diversos puntos de venta localizados en el Distrito Federal. Al adquirirlos se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, en empaques cerrados y, en el caso de enlatados, que no presentaran abombamiento, golpes u oxidación.

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre su contenido neto, masa drenada, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador y lote. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor, como es el caso del contenido neto, la masa drenada y las leyendas ostentadas.

Calidad sanitaria. La inocuidad de los alimentos es un requisito crítico para garantizar la calidad de los mismos, por tal motivo se verificó que tuvieran un adecuado manejo sanitario y que no presentaran microorganismos patógenos.

Contenido de sodio. La sal es un ingrediente a tener en consideración en los alimentos procesados, ya que aporta una cantidad de sodio a la dieta. Por lo anterior se reporta su contenido en cada producto analizado.

Porcentaje de ingredientes. Se determinó el porcentaje de cada uno de los ingredientes después de drenado el producto.

Costo. Aunque no se utilizó como criterio para evaluar la calidad de los productos analizados, se incluye el costo promedio por 100 gramos de contenido. Para calcular el costo se utilizó el precio al momento de adquirir las muestras.

Foto José Rodríguez

Ficha técnica

Periodo del estudio: 29 de noviembre de 2007 a 15 de enero de 2008
Periodo de muestreo: 29 de noviembre a 13 de diciembre de 2007
Marcas analizadas: 31
Pruebas realizadas: 4,730

Normatividad

La normatividad considerada para el presente estudio es:

NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.

NOM-130-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Apéndice normativo B.

NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Ensalada de vegetales

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Sodio mg / 100 g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada									Costo por 100 g de masa drenada ($)*
			Zanahoria	Chícharo	Maíz o elote	Calabaza	Coliflor	Papa	Ejote	Habas	Apio	
Del Fuerte / Ensalada de legumbres / México / 380 g	Completa	241	21	40	-----	-----	-----	30	9	-----	-----	2.75
Del Monte / Ensalada campesina Cosecha Fresca / México / 215 g	Completa	357	38	27	35	----	----	----	----	----	----	4.50
Del Monte / Ensalada campesina Cosecha Fresca / México / 400 g	Completa	357	43	15	42	----	----	----	----	----	----	3.35
Del Fuerte / Ensalada selecta de vegetales / México / 380 g	Error en la declaración de ingredientes[1].	241	37	-----	28	19	16	-----	-----	-----	-----	3.90
Greenfield / Vegetales mixtos / China / 425 g	No declara masa drenada.	272	28	37	7	----	----	----	28	----	----	2.50
La Costeña / Ensalada de verduras / México / 220 g	Error en la declaración de ingredientes[1].	326.7	17	36	-----	-----	-----	31	16	-----	-----	3.40
Seneca / Vegetales mixtos / EU / 425 g	Error en la declaración de ingredientes[1].	272	44	8	5	----	----	37	4	2	2	2.50
Astra / Ensalada de verduras / México / 2,900 g	Error en la declaración de ingredientes[1], además declara tener apio y no lo contiene.	163	16	62	-----	-----	-----	17	6	-----	-----	2.10
Great Value / Ensalada de legumbres / México / 430 g	2 muestras tuvieron de 2.2% a 3.2% menos de la masa drenada declarada, además declara tener apio y no lo contiene.	196	22	33	-----	-----	-----	42	4	-----	-----	2.45
Clemente Jacques/ Ensalada de verduras / México / 410 g	Una muestra tuvo 1.7% menos de la masa drenada declarada y error en la declaración de ingredientes[1].	316	25	32	-----	-----	-----	22	21	-----	-----	3.90
Del Monte / Ensalada de verduras Cosecha Fresca / México / 400 g	5 muestras tuvieron de 1.5% a 5.1% menos de la masa drenada declarada y error en la declaración de ingredientes[1].	305	31	37	-----	-----	-----	17	14	-----	-----	3.20
Great Value / Ensalada de legumbres / México / 215 g	4 muestras tuvieron de 2.3% a 12% menos de la masa drenada declarada y error en la declaración de ingredientes[1], además declara tener apio pero no lo contiene.	196	40	23	-----	-----	-----	28	9	-----	-----	3.55
Herdez / Ensalada de vegetales / México / 225 g	Tiene error en la declaración de ingredientes[1].	315	20	64	16	----	----	----	----	----	----	4.00

Ensalada de vegetales (*continuación*)

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Sodio mg / 100g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada									Costo por 100 g de masa drenada ($)*
			Zanahoria	Chícharo	Maíz o elote	Calabaza	Coliflor	Papa	Ejote	Habas	Apio	
Herdez / Ensalada de legumbres / México / 400 g	7 muestras tuvieron de 2.3% a 7.8% menos de la masa declarada.	370	30	31		-----	-----	33	6	-----	-----	3.40
Herdez / Ensalada de vegetales / México / 400 g	Una muestra tuvo 1.6% menos de la masa drenada declarada y tiene error en la declaración de ingredientes[1].	315	25	59	16	----	----	----	----	----	----	3.35
Golden Hills / Ensalada de legumbres / México / 430 g	5 muestras tuvieron de 5.4% a 8.4% menos de la masa declarada y error en la declaración de ingredientes[1], además declara tener apio y no todas las muestras lo contienen.	1071	29	28	----	----	----	36	7	----	----	3.10

[1] De acuerdo con la normatividad, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente en la etiqueta, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje, esta marca no declara los vegetales que contiene en dicho orden.
***** La masa drenada es el producto después del escurrido.

Recomendaciones

- Nunca adquiera latas que estén oxidadas, tengan golpes o estén hinchadas.
- Antes de comprar, asegúrese de verificar la fecha de consumo preferente.
- Recuerde que la etiqueta debe declarar el contenido neto y la masa drenada. Para obtener una mejor compra calcule el costo con base en la masa drenada, ya que ésta corresponde al contenido de producto después de eliminado el medio de cobertura (líquido de conserva).
- No olvide que una vez que se abre la lata, los vegetales que no se van a usar inmediatamente se deberán guardar en el refrigerador. Tenga en cuenta que los vegetales se conservarán bien en el refrigerador, pero sólo por unos días.

Las verduras

Además de ser nutritivas y muy saludables, contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua. Son ricas en vitaminas, minerales y fibra, además aportan pocas calorías. También constituyen una importante fuente de sustancias de acción antioxidante en nuestro organismo. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud y resultan indispensables para lograr una dieta equilibrada.

El envasado

La demanda de comodidad por parte de los consumidores, quienes cada vez tienen menor disponibilidad de tiempo, ha promovido el auge de la venta de productos listos para consumir. En este mismo sentido, el aumento de la demanda de platos preparados o precocidos ha supuesto una revolución en el mundo del envase.
Para conservar estos alimentos la industria ha tenido que desarrollar cierto tipo de empaques. Tradicionalmente se han empleado latas o envases tetrapak, sin embargo, a nivel global se tiene la preocupación de innovar, teniendo en cuenta otros factores como la conciencia medioambiental, por lo que en la actualidad existe interés por diseñar envases que tengan reducido impacto ecológico.

Ensalada de pescado con vegetales

Marca / Denominación / país de origen / presentación	Información al consumidor	Sodio mg/ 100g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada											Costo por 100 g de masa drenada ($)*
			Pescado	Chícharo	Zanahoria	Pimiento morrón	Cebolla	Papa	Ejote	Aceituna	Maíz	Alcaparra	Pepinillo	
Calvo / Ensalada mediterránea de atún barrilete / España / 150 g	Completa	670	42	25	23	5	5	------	------	------	------	------	------	12.50
Dolores / Ensalada de atún aleta amarilla bajo en grasas y colesterol/ México / 170 g	Completa	300	65	5	7	3	----	----	----	----	20	----	----	6.10
Great Value / Ensalada de atún aleta amarilla con verduras / México / 170 g	Completa	300	61	5	9	4	-----	-----	-----	-----	21	-----	-----	5.80
Tuny / Ensalada primavera de atún con verduras sin mayonesa / México / 155 g	Completa	60	57	8	11	1	----	----	----	----	22	----	----	5.40
Tuny Light / Ensalada de atún con verduras bajo en grasas / México / 155 g	Completa	300	56	14	20	2	-----	-----	-----	-----	8	-----	-----	6.10
Vigilante / Ensalada de atún mediterránea / España / 150 g	Completa	290	47	16	19	9	9	----	-----	------	------	------	------	15.50
Nair / Atún aleta amarilla con verduras / México / 170 g	Declara contener cebolla pero no la contiene.	318	64	5	10	2	----	----	----	1	19	----	----	7.00
Tuny / Ensalada de atún con verduras con mayonesa / México / 155 g	Una muestra tuvo 3% menos de la masa drenada declarada.	60	66	10	16	2	----	----	----	----	5	----	----	5.85
Vigilante / Ensalada de atún California / España / 150 g	Error en la declaración de ingredientes[1].	290	33	-----	23	-----	-----	-----	-----	13	20	2	9	15.50
HERDEZ / Atún aleta amarilla con aceite y vegetales / México / 170 g	Tiene error en la declaración de ingredientes[1], además declara tener chile jalapeño pero no lo contiene.	126	71	7	6	1	-----	-----	-----	-----	16	-----	-----	7.75

Ensalada de pescado con vegetales (*continuación*)

Marca / Denominación / país de origen / presentación	Información al consumidor	Sodio mg/ 100g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada											Costo por 100 g de masa drenada ($)*
			Pescado	Chícharo	Zanahoria	Pimiento morrón	Cebolla	Papa	Ejote	Aceituna	Maíz	Alcaparra	Pepinillo	
Tuny Salmón / Ensalada de salmón con verduras / México / 155 g	Una muestra tuvo 0.8% menos del contenido neto declarado y 5.1% menos de la masa declarada. Tiene error en la declaración de ingredientes[1].	320	60	11	20	2	----	----	----	----	7	----	----	10.20
Vigilante / Ensalada de atún con salsa fina Ensaladilla Rusa / España / 170 g	Una muestra tuvo 0.9% menos del contenido neto declarado y 3 muestras tuvieron de 1.3% a 4.9% menos de la masa drenada declarada.	350	41	10	17	-----	-----	18	10	4	-----	-----	-----	11.60

[1] De acuerdo con la normatividad, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente en la etiqueta, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje, esta marca no declara los vegetales que contiene en dicho orden.
* La masa drenada es el producto después del escurrido

Ensalada de pollo con vegetales

Marca / Denominación / país de origen / presentación	Información al consumidor	Sodio mg / 100 g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada								Costo por 100 g de masa drenada ($)*
			Pollo	Papa	Chícharo	Zanahoria	Pimiento morrón	Elote	Ejote	Chile jalapeño	
Tuny pollo light / Ensalada de pollo con verduras / México / 155 g	Completa	20	52	8	9	13	3	8	7	----	9.15
Tuny pollo / Ensalada de pollo con verduras / México / 155 g	2 muestras tuvieron de 1.3% a 1.8% menos de la masa drenada declarada y error en la declaración de ingredientes[1].	10	57	7	9	12	2	6	7	----	9.70

[1] De acuerdo con la normatividad, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente en la etiqueta, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje, esta marca no declara los vegetales que contiene en dicho orden.
* La masa drenada es el producto después del escurrido.

Ensalada de pavo con vegetales

Marca / Denominación / país de origen / presentación	Información al consumidor	Sodio mg/ 100g	Porcentaje promedio de ingredientes con base en la masa drenada							Costo por 100 g de masa drenada (S)*
			Pavo	Zanahoria	Papa	Maíz dulce	Chícharo	Pimiento morrón	Chile jalapeño	
Fresh Garden Chata / Ensalada de pavo con verduras / México / 155 g	No justifica la leyenda Sin Conservadores 100%. No declara masa drenada. 3 muestras tuvieron de 0.7% a 1.3% menos del contenido neto declarado, además declara tener ejote y no lo contiene.	400	70	15	2	5	7	1	1	9.00

* La masa drenada es el producto después del escurrido.

Foto José Rodríguez

> “En calidad sanitaria, ningún producto tuvo microorganismos patógenos que representaran riesgo a la salud.”

Conclusiones

- Se comprobó que no todos los productos cumplen con lo declarado. En la revisión de la masa drenada (cantidad de producto sólido después de escurrido) se hallaron muestras con menos producto del indicado, se trata de las ensaladas de verduras de las marcas **Clemente Jacques**, **Del Monte**, **Great Value**, **Golden Hills** y **Herdez**, las ensaladas de pescado marcas **Tuny Salmón, Tuny ensalada de atún con verduras con mayonesa**, **Vigilante ensalada de atún con salsa fina ensaladilla rusa,** y **ensalada de pollo con verduras Tuny**.
- Estas marcas no cumplen con el contenido neto declarado: **Ensalada de pavo con verduras Fresh Garden Chata, Vigilante ensalada de atún con salsa fina ensaladilla rusa** y **Tuny Salmón**.
- Según la normatividad, los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente en la etiqueta, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje. El 45% de las marcas no lo cumplen. Vea los resultados en las tablas correspondientes.
- También se detectó falta de veracidad en los ingredientes declarados en las marcas **Ensalada de pavo con verduras Fresh Garden Chata**, las ensaladas con verduras **Astra, Golden Hills y Great Value** y la ensalada de atún **Herdez**, ya que uno de los ingredientes declarados no estaba presente.
- En cuanto al sodio, por cada 100 g de producto son dos marcas las que reportan los valores más altos: la **Ensalada de legumbres Golden Hills** contiene 1,071 miligramos, y la **Ensalada mediterránea de atún barrilete calvo** contiene 670 miligramos. Aunque una parte de este contenido se elimina en el procedimiento de escurrido, el producto aún conserva cierta cantidad de sodio, situación que debe considerarse ya que la recomendación diaria señalada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de 2,400 mg.
- Cabe mencionar que el color, sabor y consistencia de los vegetales envasados puede modificarse por el tratamiento térmico durante el proceso de envasado, sin embargo, esto no significa que no sean aptos para su consumo.
- En calidad sanitaria, ningún producto tuvo microorganismos patógenos que representaran riesgo para la salud.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx

Fotos José Rodríguez

A comer pescado

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Foto José Antonio Cruz

Para conservar la salud es necesario seguir una dieta adecuada, la cual dependerá del peso y la estatura de cada quien, los hábitos alimenticios, la actividad física, los gustos, y el estilo de vida, entre otros aspectos. Así, no existe una dieta que sea apropiada para todo el mundo, aunque sí hay consenso sobre cuáles son los mejores alimentos para cubrir las necesidades nutritivas del organismo. Y como el pescado es un alimento muy nutritivo, le brindamos deliciosas recetas de fácil preparación, consejos para comprar pescado y razones de sobra para incluirlo en su dieta, no sólo en la Cuaresma, sino durante todo el año, con especies baratas pero tan sabrosas y nutritivas como las más caras.

Puchero de pescado

(6 raciones)

Ingredientes

- 1 kg de pescado en trozos*
- 1 jitomate rojo molido
- 6 papas medianas
- 3 zanahorias
- 3 calabacitas
- 1 chayote grande
- 1/4 de kg de ejotes
- 1 cebolla mediana
- 1 trozo de col
- 3 dientes de ajo
- Un manojo de cilantro
- 1 hojita de laurel
- 2 cucharadas de aceite

* Pida al pescadero la cabeza y el espinazo para el caldo.

Preparación

1. Para hacer el caldo hierva la cabeza y el espinazo en ocho tazas de agua y un poco de sal durante 20 minutos.
2. En dos cucharadas de aceite dore ligeramente los dientes de ajo y añada el jitomate molido. Deje sazonar unos cinco minutos.
3. Añada el caldo, las papas medianas con cáscara, las zanahorias y las calabacitas partidas en mitades a lo largo, el chayote cortado en trozos y los ejotes enteros.
4. Agregue la cebolla mediana, el trozo de col, el cilantro y el laurel.
5. Deje hervir media hora o hasta que se cuezan las verduras. Diez minutos antes de servir, disminuya el fuego e incorpore las rebanadas de pescado.

Recomendación: Este aromático y sabroso puchero se puede servir acompañado de arroz blanco, así como chile verde, cilantro y cebolla picados. Si prefiere puede cortar todas las verduras de un mismo tamaño.

Si es un fresco...

- El pescado fresco que está en buenas condiciones sugiere olor a mar, tiene aspecto brillante y escamas bien adheridas.
- La carne es consistente (no debe sumirse al oprimirla).
- Los ojos están saltones, firmes, brillantes y transparentes. Las agallas tienen color rosado o rojizo, y olor agradable.

Filete azteca
(6 porciones)

Ingredientes
- 6 filetes de pescado
- 2 limones
- 1/2 taza de harina
- 2 chiles chipotles secos
- 1 kg de jitomate
- 1 cebolla grande
- 8 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- 6 nopales picados y cocidos
- Sal y pimienta negra entera al gusto
- Aceite

Preparación
1. Exprima jugo de limón sobre los filetes y sazónelos con sal y pimienta. Enharine los filetes y fríalos en poco aceite.
2. Hierva durante 10 minutos los chiles chipotles sin semillas, el jitomate, un tercio de cebolla y tres hojas de laurel. Licue y cuele.
3. En una cacerola acitrone un tercio de cebolla y un diente de ajo finamente picados, añada la salsa y deje cocinar a fuego lento unos cinco minutos.
4. Pique el resto de la cebolla y los ajos y acitrone. Agregue los nopales cocidos, las hojas de laurel y pimienta negra entera al gusto.
5. Para servir, en cada plato coloque una cama de nopales, encima un filete y bañe con salsa de chipotle.

Chilpachole veracruzano
(6 porciones)

Ingredientes
- 1 kg de camarones frescos limpios
- 6 camarones secos, tostados y molidos
- 1 jitomate grande asado y sin semillas
- 2 chiles anchos, asados y desvenados
- 1 chile chipotle seco, asado y desvenado
- 6 dientes de ajo asados
- 1 cebolla chica rebanada
- 1 rama de epazote
- 3 cucharadas de aceite

Preparación
1. Licue el jitomate, los chiles, los ajos y la cebolla.
2. En una cazuela de barro ponga a freír en aceite la salsa anterior y agregue el camarón seco, dos tazas de agua, el epazote y los camarones frescos; deje hervir hasta que se cuezan.
3. Sirva con arroz blanco y con una ensalada de rabanitos, lechuga y limones.

Croquetas de pescado
(6 porciones)

Ingredientes
- 800 g de pescado
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 30 g de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de crema
- 3 cucharadas de leche
- 50 g de harina (para enharinar las croquetas)
- 50 g de pan molido
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Preparación
1. Pique muy finamente la carne de pescado, añada sal y deje reposar unos minutos.
2. Mezcle las harinas, la mantequilla fundida, nuez moscada rallada y pimienta; incorpore gradualmente la leche y la crema. Añada el pescado.
3. Tome porciones de la masa, forme las croquetas y revuélquelas en harina, páselas por el huevo batido y pan molido. Fríalas en aceite.
Recomendación: El sargo es de carne blanca y sabor suave, su textura es idónea para preparar este platillo.

En dónde comprar
Adquiera el pescado en establecimientos que tengan instalaciones, refrigeradores y congeladores, como mercados especializados, centrales de abasto y supermercados. Los mercados ambulantes generalmente tienen condiciones de higiene y de conservación inconvenientes.

El significado de la Cuaresma
En la Biblia el 40 es un número cabalístico: el pueblo judío caminó por el desierto en busca de la Tierra Prometida durante 40 años; cuando Dios le transmitió a Moisés los Diez mandamientos estuvo 40 días y 40 noches en el Monte Sinaí sin comer ni beber; 40 días marchó el profeta Elías para llegar al Monte Orbe, y también 40 fueron los días de soledad y ayuno que pasó Jesucristo en el desierto.
Durante la Cuaresma la comunidad católica conmemora este tiempo de penitencia y se prepara durante 40 días para la celebración de la Resurrección de Cristo el Domingo de Pascua.

10 razones para comer pescado

1. Cada 100 gramos proporcionan entre 10 y 22 gramos de proteínas.

2. El pescado es igual de rico en proteínas que la carne.

3. Es fuente importante de vitamina A, indispensable para el crecimiento y el desarrollo de las células, fortalece el sistema inmunológico, la vista, y mantiene la piel saludable.

4. La mayoría de las especies que hay en el país son ricas en vitamina D, indispensable para absorber calcio y fósforo, útiles en la formación de dientes y huesos.

5. Contiene hierro, componente esencial de la hemoglobina de la sangre.

6. Aporta selenio, mineral antioxidante que protege las células del organismo de los radicales libres (causantes del envejecimiento).

7. Los pescados denominados “azules”, como el atún, arenque, bonito, boquerón y sardina, de carne oscura y sabor fuerte, contienen grasas poliinsaturadas llamadas omega 3, que ayudan a proteger el corazón y el sistema circulatorio.

8. Los ácidos grasos omega 3 son componentes estructurales del cerebro y de la retina durante el desarrollo temprano de las personas; son muy beneficiosos por sus efectos antiinflamatorios en las articulaciones y protegen contra los problemas cardiacos y circulatorios al evitar la formación de coágulos.

9. El pescado más graso tiene dos veces menos grasa que la carne de cerdo.

10. Existen más de 300 especies de pescados y mariscos en las costas mexicanas.

Fotos: José Antonio Cruz

Fotos José Antonio Cruz

Pescado a la campechana

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de pescado (en trozos)
- 3 jitomates
- 1 cebolla grande
- 4 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 2 chiles habaneros
- Tortillas

Preparación

1. Ponga a cocer el pescado con dos jitomates. Saque los jitomates cuando estén cocidos y lícuelos.
2. Acitrone la mitad de la cebolla finamente picada en una cucharada de aceite, añada el jitomate licuado y sal.
3. Para el relleno escurra el pescado, exprímalo con las manos y desmenúcelo.
4. Pique el jitomate y la cebolla restantes y fríalos en dos cucharada de aceite. Agregue el pescado y sazone con sal y pimienta.
5. Unte las tortillas con frijoles y encima ponga pescado. Tape con otra tortilla y bañe con salsa.
Recomendación: Puede adornar con chile habanero finamente picado, previamente remojado en jugo de limón.
El jurel es un pescado de carne oscura y grasosa que se desmenuza fácilmente.

Tilapia a la pimienta

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de tilapia (en filetes)
- 1/2 kg de papitas cambray cocidas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de crema
- 1 cucharada de pimienta blanca
- sal al gusto

Preparación

1. En una sartén antiadherente acitrone a fuego lento la cebolla picada con mantequilla.
2. Sin dejar de mover añada poco a poco la harina, el vino y la crema. Agregue la pimienta blanca y sal y deje sazonar unos minutos.
3. Acomode la tilapia en un platón refractario y báñelo con la salsa anterior, cubra con papel aluminio e introduzca al horno, precalentado a 180° C durante 10 minutos. Sirva con papas cocidas o al gusto.

Pastel de salmón

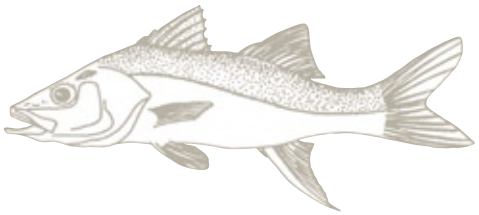
(6 porciones)

Ingredientes

- 1/4 de kg de pescado cocido
- 300 g de pasta hojaldre
- 100 g de arroz
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadita de mantequilla
- 3 cucharadas de crema
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 huevos duros

Preparación

1. Cueza el arroz durante 15 minutos en agua con sal. Escurra y reserve.
2. Pique la cebolla y sofría en la mitad de la mantequilla; añada la crema, el perejil, el pescado desmenuzado y el arroz. Sazone al gusto.
3. Extienda la pasta de hojaldre para formar un rectángulo de 40 por 30 cm. Encima ponga la mezcla de pescado y cúbrala con los huevos rebanados.
4. Humedezca los bordes de la pasta y únalos de modo que forme un rectángulo.
5. Haga una pequeña abertura en el centro para que salga el vapor. Barnice con huevo batido.
6. Cueza el pastel unos 40 minutos a 220°C. Pasados los primeros 20 minutos disminuya el calor a 180°C.
Recomendación: Se puede servir adornado con perejil y rodajas de limón. Para darle un aroma diferente añada unas gotas de limón al relleno.



Símbolo de penitencia

En los inicios de la cristiandad, el ayuno cuaresmal implicaba la abstinencia de ciertos platillos, sobre todo la carne y alimentos de origen animal, al igual que el vino.
La iglesia medieval, al no encontrar referencias al pescado, consideró que era uno de los alimentos que no estaban prohibidos en Cuaresma, además era más difícil de conseguir que la carne roja, cuyo consumo era más placentero, por lo cual dejar de comerla era una especie de sacrificio. Desde ese entonces se convirtió en un símbolo de penitencia.

Fuentes *Guía para consumir pescado todo el año*, Profeco, 2006 • *Revista del Consumidor*, núm. 301, Profeco • *Larousse de la Cocina*, Ediciones Larousse, México, 2005 • www.consumer.es • www.conapesca.sagarpa.gob.mx/wb

A comer pescado

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Foto José Antonio Cruz

Para conservar la salud es necesario seguir una dieta adecuada, la cual dependerá del peso y la estatura de cada quien, los hábitos alimenticios, la actividad física, los gustos, y el estilo de vida, entre otros aspectos. Así, no existe una dieta que sea apropiada para todo el mundo, aunque sí hay consenso sobre cuáles son los mejores alimentos para cubrir las necesidades nutritivas del organismo. Y como el pescado es un alimento muy nutritivo, le brindamos deliciosas recetas de fácil preparación, consejos para comprar pescado y razones de sobra para incluirlo en su dieta, no sólo en la Cuaresma, sino durante todo el año, con especies baratas pero tan sabrosas y nutritivas como las más caras.

Puchero de pescado

(6 raciones)

Ingredientes

- 1 kg de pescado en trozos*
- 1 jitomate rojo molido
- 6 papas medianas
- 3 zanahorias
- 3 calabacitas
- 1 chayote grande
- 1/4 de kg de ejotes
- 1 cebolla mediana
- 1 trozo de col
- 3 dientes de ajo
- Un manojo de cilantro
- 1 hojita de laurel
- 2 cucharadas de aceite

* Pida al pescadero la cabeza y el espinazo para el caldo.

Preparación

1. Para hacer el caldo hierva la cabeza y el espinazo en ocho tazas de agua y un poco de sal durante 20 minutos.
2. En dos cucharadas de aceite dore ligeramente los dientes de ajo y añada el jitomate molido. Deje sazonar unos cinco minutos.
3. Añada el caldo, las papas medianas con cáscara, las zanahorias y las calabacitas partidas en mitades a lo largo, el chayote cortado en trozos y los ejotes enteros.
4. Agregue la cebolla mediana, el trozo de col, el cilantro y el laurel.
5. Deje hervir media hora o hasta que se cuezan las verduras. Diez minutos antes de servir, disminuya el fuego e incorpore las rebanadas de pescado.

Recomendación: Este aromático y sabroso puchero se puede servir acompañado de arroz blanco, así como chile verde, cilantro y cebolla picados. Si prefiere puede cortar todas las verduras de un mismo tamaño.

Si es un fresco...

- El pescado fresco que está en buenas condiciones sugiere olor a mar, tiene aspecto brillante y escamas bien adheridas.
- La carne es consistente (no debe sumirse al oprimirla).
- Los ojos están saltones, firmes, brillantes y transparentes. Las agallas tienen color rosado o rojizo, y olor agradable.

Filete azteca
(6 porciones)

Ingredientes
- 6 filetes de pescado
- 2 limones
- 1/2 taza de harina
- 2 chiles chipotles secos
- 1 kg de jitomate
- 1 cebolla grande
- 8 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- 6 nopales picados y cocidos
- Sal y pimienta negra entera al gusto
- Aceite

Preparación
1. Exprima jugo de limón sobre los filetes y sazónelos con sal y pimienta. Enharine los filetes y fríalos en poco aceite.
2. Hierva durante 10 minutos los chiles chipotles sin semillas, el jitomate, un tercio de cebolla y tres hojas de laurel. Licue y cuele.
3. En una cacerola acitrone un tercio de cebolla y un diente de ajo finamente picados, añada la salsa y deje cocinar a fuego lento unos cinco minutos.
4. Pique el resto de la cebolla y los ajos y acitrone. Agregue los nopales cocidos, las hojas de laurel y pimienta negra entera al gusto.
5. Para servir, en cada plato coloque una cama de nopales, encima un filete y bañe con salsa de chipotle.

Chilpachole veracruzano
(6 porciones)

Ingredientes
- 1 kg de camarones frescos limpios
- 6 camarones secos, tostados y molidos
- 1 jitomate grande asado y sin semillas
- 2 chiles anchos, asados y desvenados
- 1 chile chipotle seco, asado y desvenado
- 6 dientes de ajo asados
- 1 cebolla chica rebanada
- 1 rama de epazote
- 3 cucharadas de aceite

Preparación
1. Licue el jitomate, los chiles, los ajos y la cebolla.
2. En una cazuela de barro ponga a freír en aceite la salsa anterior y agregue el camarón seco, dos tazas de agua, el epazote y los camarones frescos; deje hervir hasta que se cuezan.
3. Sirva con arroz blanco y con una ensalada de rabanitos, lechuga y limones.

Croquetas de pescado
(6 porciones)

Ingredientes
- 800 g de pescado
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 30 g de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta
- 2 cucharadas de crema
- 3 cucharadas de leche
- 50 g de harina (para enharinar las croquetas)
- 50 g de pan molido
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Preparación
1. Pique muy finamente la carne de pescado, añada sal y deje reposar unos minutos.
2. Mezcle las harinas, la mantequilla fundida, nuez moscada rallada y pimienta; incorpore gradualmente la leche y la crema. Añada el pescado.
3. Tome porciones de la masa, forme las croquetas y revuélquelas en harina, páselas por el huevo batido y pan molido. Fríalas en aceite.
Recomendación: El sargo es de carne blanca y sabor suave, su textura es idónea para preparar este platillo.

En dónde comprar
Adquiera el pescado en establecimientos que tengan instalaciones, refrigeradores y congeladores, como mercados especializados, centrales de abasto y supermercados. Los mercados ambulantes generalmente tienen condiciones de higiene y de conservación inconvenientes.

El significado de la Cuaresma
En la Biblia el 40 es un número cabalístico: el pueblo judío caminó por el desierto en busca de la Tierra Prometida durante 40 años; cuando Dios le transmitió a Moisés los Diez mandamientos estuvo 40 días y 40 noches en el Monte Sinaí sin comer ni beber; 40 días marchó el profeta Elías para llegar al Monte Orbe, y también 40 fueron los días de soledad y ayuno que pasó Jesucristo en el desierto.
Durante la Cuaresma la comunidad católica conmemora este tiempo de penitencia y se prepara durante 40 días para la celebración de la Resurrección de Cristo el Domingo de Pascua.

10 razones para comer pescado

1. Cada 100 gramos proporcionan entre 10 y 22 gramos de proteínas.

2. El pescado es igual de rico en proteínas que la carne.

3. Es fuente importante de vitamina A, indispensable para el crecimiento y el desarrollo de las células, fortalece el sistema inmunológico, la vista, y mantiene la piel saludable.

4. La mayoría de las especies que hay en el país son ricas en vitamina D, indispensable para absorber calcio y fósforo, útiles en la formación de dientes y huesos.

5. Contiene hierro, componente esencial de la hemoglobina de la sangre.

6. Aporta selenio, mineral antioxidante que protege las células del organismo de los radicales libres (causantes del envejecimiento).

7. Los pescados denominados “azules”, como el atún, arenque, bonito, boquerón y sardina, de carne oscura y sabor fuerte, contienen grasas poliinsaturadas llamadas omega 3, que ayudan a proteger el corazón y el sistema circulatorio.

8. Los ácidos grasos omega 3 son componentes estructurales del cerebro y de la retina durante el desarrollo temprano de las personas; son muy beneficiosos por sus efectos antiinflamatorios en las articulaciones y protegen contra los problemas cardiacos y circulatorios al evitar la formación de coágulos.

9. El pescado más graso tiene dos veces menos grasa que la carne de cerdo.

10. Existen más de 300 especies de pescados y mariscos en las costas mexicanas.

Fotos: José Antonio Cruz

Fotos José Antonio Cruz

Pescado a la campechana

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de pescado (en trozos)
- 3 jitomates
- 1 cebolla grande
- 4 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 2 chiles habaneros
- Tortillas

Preparación

1. Ponga a cocer el pescado con dos jitomates. Saque los jitomates cuando estén cocidos y lícuelos.
2. Acitrone la mitad de la cebolla finamente picada en una cucharada de aceite, añada el jitomate licuado y sal.
3. Para el relleno escurra el pescado, exprímalo con las manos y desmenúcelo.
4. Pique el jitomate y la cebolla restantes y fríalos en dos cucharada de aceite. Agregue el pescado y sazone con sal y pimienta.
5. Unte las tortillas con frijoles y encima ponga pescado. Tape con otra tortilla y bañe con salsa.
Recomendación: Puede adornar con chile habanero finamente picado, previamente remojado en jugo de limón.
El jurel es un pescado de carne oscura y grasosa que se desmenuza fácilmente.

Tilapia a la pimienta

(6 porciones)

Ingredientes

- 1 kg de tilapia (en filetes)
- 1/2 kg de papitas cambray cocidas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1/2 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de crema
- 1 cucharada de pimienta blanca
- sal al gusto

Preparación

1. En una sartén antiadherente acitrone a fuego lento la cebolla picada con mantequilla.
2. Sin dejar de mover añada poco a poco la harina, el vino y la crema. Agregue la pimienta blanca y sal y deje sazonar unos minutos.
3. Acomode la tilapia en un platón refractario y báñelo con la salsa anterior, cubra con papel aluminio e introduzca al horno, precalentado a 180° C durante 10 minutos. Sirva con papas cocidas o al gusto.

Pastel de salmón

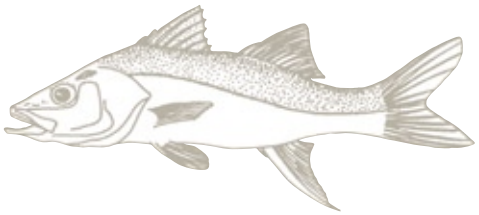
(6 porciones)

Ingredientes

- 1/4 de kg de pescado cocido
- 300 g de pasta hojaldre
- 100 g de arroz
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadita de mantequilla
- 3 cucharadas de crema
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 huevos duros

Preparación

1. Cueza el arroz durante 15 minutos en agua con sal. Escurra y reserve.
2. Pique la cebolla y sofría en la mitad de la mantequilla; añada la crema, el perejil, el pescado desmenuzado y el arroz. Sazone al gusto.
3. Extienda la pasta de hojaldre para formar un rectángulo de 40 por 30 cm. Encima ponga la mezcla de pescado y cúbrala con los huevos rebanados.
4. Humedezca los bordes de la pasta y únalos de modo que forme un rectángulo.
5. Haga una pequeña abertura en el centro para que salga el vapor. Barnice con huevo batido.
6. Cueza el pastel unos 40 minutos a 220°C. Pasados los primeros 20 minutos disminuya el calor a 180°C.
Recomendación: Se puede servir adornado con perejil y rodajas de limón. Para darle un aroma diferente añada unas gotas de limón al relleno.



Símbolo de penitencia

En los inicios de la cristiandad, el ayuno cuaresmal implicaba la abstinencia de ciertos platillos, sobre todo la carne y alimentos de origen animal, al igual que el vino.
La iglesia medieval, al no encontrar referencias al pescado, consideró que era uno de los alimentos que no estaban prohibidos en Cuaresma, además era más difícil de conseguir que la carne roja, cuyo consumo era más placentero, por lo cual dejar de comerla era una especie de sacrificio. Desde ese entonces se convirtió en un símbolo de penitencia.

Fuentes *Guía para consumir pescado todo el año*, Profeco, 2006 • *Revista del Consumidor*, núm. 301, Profeco • *Larousse de la Cocina*, Ediciones Larousse, México, 2005 • www.consumer.es • www.conapesca.sagarpa.gob.mx/wb

¿POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO?

Los mexicanos casi no comemos pescado (apenas 6 kilos por persona, al año), a pesar de que nuestro país cuenta con más de 9,000 km de litorales donde abundan especies muy sabrosas, al alcance de cualquier bolsillo y, sobre todo, a pesar de que se trata de un alimento de alta calidad.

Los animales terrestres necesitan músculos y esqueletos fuertes para su movimiento, regulan su temperatura corporal (tienen mayor irrigación muscular) y requieren buena cantidad de combustible (grasa) para entrar en acción. Por eso su carne es roja y dura.

Los mamíferos regulan su temperatura para sobrevivir en un medio donde las temperaturas pueden ser muy altas (más de 40°C). Por ello, como fuente de energía utilizan ácidos grasos que no necesitan estar fluidos a bajas temperaturas (el cuerpo humano tiene una temperatura constante de 37°C). En las personas, el exceso de estas grasas saturadas es lo que tapona las arterias, con el consecuente riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Entero o en filete

La carne debe tener un ligero olor a pescado, a aire marino, o a hojas verdes molidas (en el caso del pescado muy fresco).

Al ser un medio más denso que el aire, el agua da sostén a los peces, por lo que requieren poco esfuerzo para flotar y moverse; debido a que no regulan su temperatura corporal, necesitan menor irrigación sanguínea. Por eso la carne de los peces es blanca y suave, y la proteína que la constituye es de alta calidad.

Al no regular su temperatura corporal, la energía que los peces almacenan como ácidos grasos insaturados permanece disponible (fluida) a temperaturas cercanas a 0°C (las temperaturas oceánicas suelen ser bajas). Por eso la grasa de los peces es energía benéfica para el organismo humano.

En las células de los peces marinos están presentes cantidades importantes de ciertos aminoácidos y sus derivados, así como de urea, que sirven para contrarrestar la salinidad del mar, y le dan su sabor y olor característicos. Las especies de agua dulce, al vivir en un medio menos salino, no tiene necesidad de acumular estos compuestos, por lo que tienen una carne de sabor y olor más suaves.

Postas o filetes

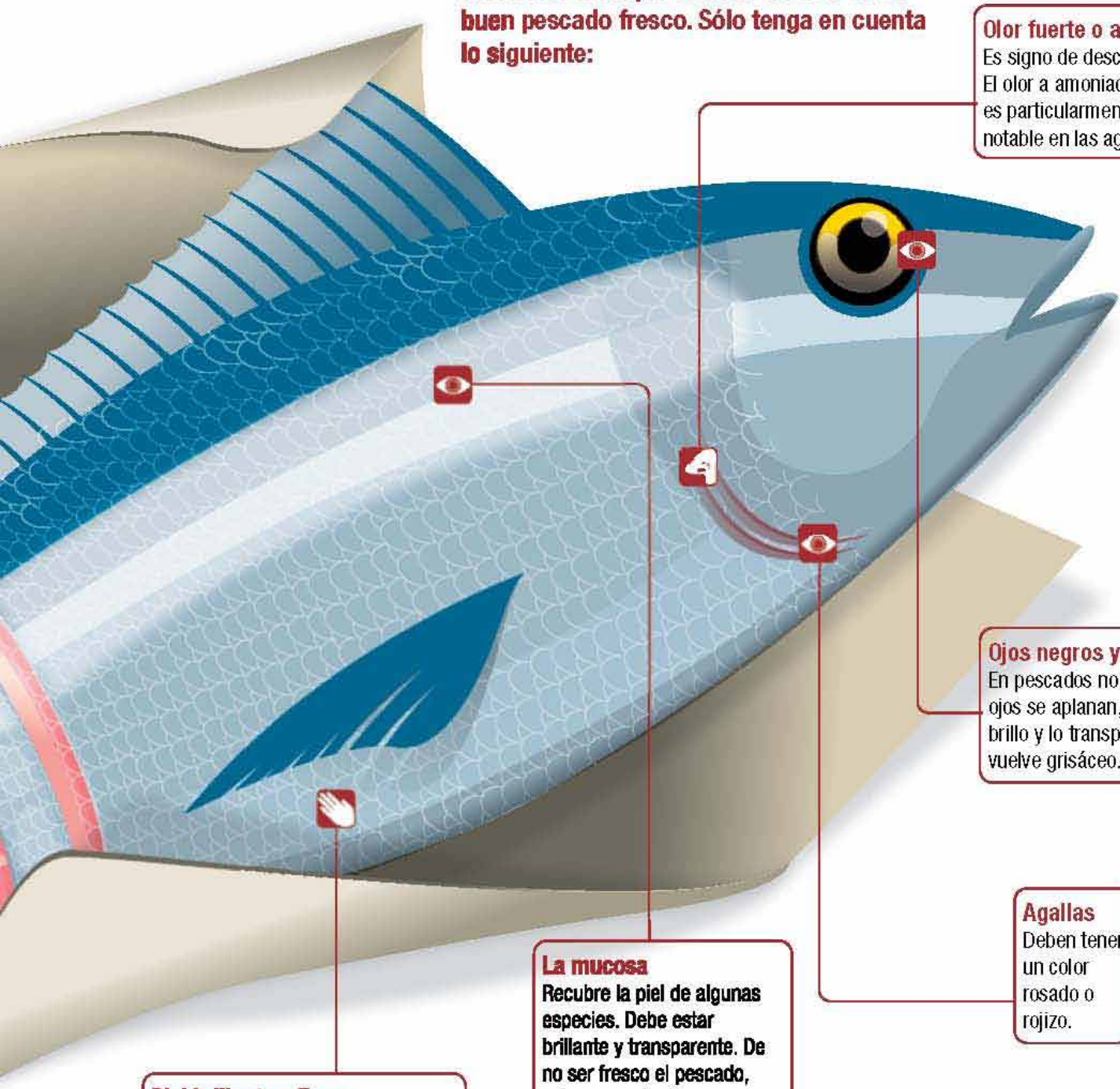
Deben tener apariencia brillante, de superficie limpia, sin bordes cafesosos, signo de resequedad o de oxidación de los componentes grasos de la carne, lo que afecta el sabor.

Fuente Harold McGee. *On Food and Cooking. The Science and Lore of the Kitchen*. Scribner. New York, 2004.

Infografía Oidemar

Al comprar pescado fresco

La apariencia y el olor son decisivos para reconocer a simple vista la calidad de un buen pescado fresco. Sólo tenga en cuenta lo siguiente:



Olor fuerte o amoniaco
Es signo de descomposición. El olor a amoniaco es particularmente notable en las agallas.

Ojos negros y brillantes
En pescados no frescos los ojos se aplanan, pierden brillo y lo transparente se vuelve grisáceo.

Agallas
Deben tener un color rosado o rojizo.

La mucosa
Recubre la piel de algunas especies. Debe estar brillante y transparente. De no ser fresco el pescado, esta capa adquiere apariencia turbia, lechosa, o de color que va del grisáceo al café. Esta capa se elimina al lavar el pescado.

Piel brillante y firme
Un pescado no fresco lucirá opaco y arrugado. El color no es buen indicio de frescura, pues éste suele cambiar una vez que el animal muere.

No compre pescado con vísceras, pues éstas pueden estar perforadas y contaminar el producto.

Sin agua no hay futuro

Foto Arturo Osorno

El agua, en todas sus formas, está alrededor de los seres vivos permitiéndoles la existencia. Por lo mismo, la disponibilidad de esta sustancia resulta clave para el futuro. **Sin agua las posibilidades de supervivencia se extinguen.** El problema, sin embargo, no es que el agua escasee, sino su distribución. **Hay quien puede pagar para desviarla a su casa y usarla, hay quien no tiene ni para beber. ¿Qué hacer? Utilizar racionalmente este recurso, ahora.**

Por Inés Marrón

Hay un compuesto esencial para todas las formas conocidas de vida: el agua. La superficie de nuestro planeta está prácticamente cubierta por ella: más del 70%. Una proporción mayor es la que tenemos en nuestro cuerpo durante la infancia: el 87% de nuestro organismo es agua. Conforme crecemos la proporción disminuye, pero resulta igualmente sustancial: 70% para los hombres y 55% para las mujeres.

***

El 97% del líquido sobre la Tierra es principalmente el agua de los océanos; los glaciares y cascos polares tienen el 2.4% y los ríos y lagos el 0.6%. Hay suficiente agua en nuestro planeta como para garantizar la subsistencia de los seres humanos que lo habitamos (esto incluye, naturalmente, la de los animales y las plantas).

La cantidad de agua no varía, siempre es la misma que sigue el ciclo que hemos aprendido desde los tiempos escolares: el estado líquido se evapora, se vuelve gaseoso en forma de nubes que viajan por el cielo y vuelve a tocar la superficie del planeta como líquido o sólido (si se congela).

El problema con el agua no es la cantidad, sino la disponibilidad de este recurso vital.

***

La deshidratación se nota en un individuo cuando su organismo pierde alrededor de 2% de agua. Antes de alcanzar ese porcentaje puede sentir una sed implacable, mareos y tener una orina inusualmente oscura. Cuando supera ese porcentaje, a los síntomas anteriores hay que añadir intensos dolores de cabeza, agotamiento extremo, disminución en la presión arterial, hinchazón de la lengua, inapetencia, dolor muscular, delirios y respiración agitada. Si no es atendida, la deshidratación puede llevar a la muerte.

En un día común, un individuo normal pierde cerca de 2.5 litros de agua: como vapor al respirar, a través de la orina, del sudor y, en menor medida, de las heces. En un día común, un individuo normal recupera el agua que perdió a través de los alimentos que ingiere y de los líquidos que bebe.

Quienes habitan las regiones más pobres de nuestro planeta no cuentan con agua suficiente para mantenerse hidratados de manera permanente. El agua que pueden tener suele ser de mala calidad, fuente de enfermedades que conducen con frecuencia a la deshidratación y a la muerte. Algunas de estas enfermedades, como el cólera, pueden prevenirse con un tratamiento adecuado de los cuerpos de agua.

En nuestro país, la muerte por deshidratación diarreica (surgida como consecuencia de infecciones gastrointestinales) continúa siendo una de las cinco primeras causas de mortandad infantil[1].

***

La población humana está distribuida de manera aleatoria en el mundo. No todos los sitios cuentan

[1] Lozano Ascencio, Rafael and Santos Preciado, José Ignacio, "Mortality in Mexican children under five in 2004: towards meeting the millenium development goals". *Bol. Med. Hospital Infantil.* Mex, 2005, vol. 62, no. 6.

El derecho humano al agua

La Observación General 15 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas habla sobre el derecho humano al agua:

- **La disponibilidad.** El abastecimiento de agua para cada persona debe ser continuo y suficiente para los usos personales y domésticos. Esos usos comprenden normalmente el consumo, el saneamiento, el lavado de ropa, la preparación de alimentos y la higiene personal y doméstica.
- **La calidad.** El agua necesaria para cada uso personal o doméstico debe ser salubre y, por lo tanto, no ha de contener microorganismos o sustancias químicas o radiactivas que puedan constituir una amenaza para la salud de las personas. Además, el agua debe tener un color, un olor y un sabor aceptables para cada uso personal o doméstico.

Foto Arturo Osorno

> La población humana está distribuida aleatoriamente en el mundo. No todos los sitios cuentan con la misma cantidad de agua para el consumo de las personas.”

Para la limpieza del hogar

- **Reduzca** lo más posible el uso de químicos (cloro, amoniaco, etcétera) para limpiar su hogar. No sólo son tóxicos para usted, sino que contaminan fuertemente el agua y, en muchas ocasiones, hacen imposible su reutilización. Piense en todos los litros que dejan de ser útiles por la limpieza doméstica.
- **Enjabone** bien los platos con la llave del agua cerrada y enjuáguelos todos de un tirón. Use agua fría para lavar: si siente molestias en las manos utilice guantes. Sólo en caso de que la comida esté pegada a los utensilios de cocina se recomienda usar agua caliente (a fin de evitar mayores desperdicios).
- **Retire** los restos de alimentos de los platos antes de lavarlos y tire los desperdicios al bote de basura, pues es la mejor manera de impedir que se vayan al caño.
- **Reduzca** a lo estrictamente indispensable el uso de una máquina lavaplatos.
- **Use** la lavadora con carga completa y, de preferencia, con agua fría. Aplique los mismos principios para la ropa que se lava a mano: agua fría, cantidades suficientes.

Para la higiene personal

- **Cuide** el agua cuando haga sus abluciones. En Estados Unidos, por ejemplo, una persona promedio gasta alrededor de 300 litros de agua al día (sí, al día). La mayor parte del agua se va en el baño: la regadera y el inodoro se llevan las palmas. Un baño debería durar cerca de 10 minutos. Más tiempo, para una persona sana, implica sin duda un desperdicio de agua.
- **No arroje** al excusado otra cosa que no sea papel higiénico, diseñado para disolverse en el agua. Lo demás (incluyendo preservativos o servilletas) sólo taponará los caños y hará más difícil el aprovechamiento del agua. Además, contaminará aún más el líquido, complicando su tratamiento para reutilización.
- **Para lavarse** los dientes o las manos use sólo agua fría, gastará menos recursos y se limpiará más velozmente. Además, cierre la llave cuando esté cepillándose o tallándose. Ábrala sólo para enjuagarse. Un vaso de agua, en el caso del lavado de dientes, debe ser más que suficiente.

con la misma cantidad de agua para el consumo de las personas. Las zonas desérticas tienen menos agua que las boscosas, por ejemplo. A todas luces, esto es una obviedad y parecería una verdad de Perogrullo que no requeriría mayor reflexión; sin embargo, por estos días el problema del agua no tiene una solución sencilla y no parece tenerla a corto plazo.

Las zonas habitadas del planeta se han desarrollado, en su mayoría, en el transcurso del tiempo. Durante siglos, en la mayor parte de las localidades que hoy día tienen problemas de abasto de agua, la población pudo mantenerse sin riesgos y sin costos excesivos con lo que tenía a su alcance. Pero el crecimiento demográfico en regiones con poca disponibilidad de agua ha obligado a sus habitantes a crear infraestructuras costosas y, a últimas fechas, a la sobreexplotación de los acuíferos.

Países como el nuestro se han enfrentado a dos problemas muy serios relacionados con el abasto de agua. El primero tiene que ver con la sobrepoblación en lugares que no pueden abastecerse de forma natural. El segundo se relaciona con un problema de vocación de la tierra, sus usos actuales y los problemas que hay entre éstos y el agua.

***

El agua de lluvia que cae sobre la tierra se filtra en un lento proceso y termina, generalmente, en los acuíferos. De ellos se abastecen los pozos que llevan el agua de vuelta a la superficie. En un mundo ideal, el agua de los acuíferos subterráneos es pura y perfecta para el consumo humano, suficiente para abastecer a un buen número de personas. En un mundo como el nuestro, particularmente en nuestro país, se trata de agua contaminada que además no alcanza para la cantidad de personas que la requieren.

La tierra filtra el agua dependiendo de su cobertura, de la capa última. Si ésta no es otra cosa que asfalto, la filtración es imposible. Pensemos en una ciudad con la extensión del Distrito Federal: cada kilómetro cuadrado cubierto con pavimento impide que la lluvia (abundante en la región) alimente los acuíferos cuyo propósito sería abastecer de agua a sus pobladores. En una ciudad como la de México, el agua de lluvia no llega a filtrarse (lo que podría eliminarle, eventualmente, posibles elementos contaminantes) para depositarse en el subsuelo. Por lo contrario, se escurre por las calles y va directamente a dar a las alcantarillas y, de ahí, al drenaje, uniéndose sin más a las aguas negras.

***

Para asuntos domésticos

- Si debe regar sus plantas, hágalo en la tarde, cerca de la puesta del sol. Así evitará que se evapore el agua y logrará que la tierra permanezca más tiempo húmeda.
- Vigile que en su casa no haya fugas de ningún tipo: una llave que gotea o un excusado con filtraciones son un desperdicio enorme (alrededor de 30 mil litros al año). Cambie los empaques cuando sea necesario.
- No hierva el agua para beber más de 10 minutos: después de ese tiempo, sólo estará permitiendo la evaporación.
- No riegue la banqueta, bárrala y, si requiere agua, utilice únicamente la que quepa en una cubeta.
- Si puede, lleve su coche a lavar con agua tratada, o procure lavarlo sólo con un par de cubetas de agua, cuando mucho.
- Si tiene oportunidad, cambie los inodoros de su casa por ahorradores (con menos litros en la caja y un sistema que libera distintas cantidades de agua según el uso).

Para las mejoras comunitarias

- No arroje aceites, lubricantes, solventes o sustancias tóxicas al drenaje, porque contaminan irremediablemente el agua.
- Reporte siempre fugas de agua o alcantarillas obstruidas. El agua potable no debe desperdiciarse, evaporarse o contaminarse.
- Si le es posible, incorpórese a un grupo ambiental que favorezca la conservación y el cuidado del agua.
- Manténgase informado de las acciones que su municipio o delegación hacen al respecto: el dinero que se invierta o deje de invertir en los problemas del agua también es su dinero.
- Las mejoras comunitarias están a cargo de los municipios o delegaciones, pero no habrá el dinero necesario si los ciudadanos no pagamos por este servicio.
- Pagando puntualmente el agua, podemos exigir cuentas claras a la autoridad más cercana con respecto a las medidas y acciones relacionadas con este líquido.

¿Qué es la vocación de la tierra? Aunque el término podría hacer que más de uno levantara la ceja (finalmente solemos pensar en la tierra como algo meramente utilitario, sin aspiraciones o, para el caso, sin vocación), lo que cada tipo de suelo puede dar (o "hacer") es fundamental para su adecuado desarrollo. México, por ejemplo, no tiene vocación agrícola. Esto no se refiere a los individuos que lo pueblan, a los programas gubernamentales o a las necesidades de un colectivo nacional, sino a la tierra misma. Nuestros suelos son, en su mayoría, poco aptos para la agricultura y la ganadería.

Si tratamos de empatar las necesidades de la tierra en nuestro país con nuestras actividades productivas y los mercados que hemos establecido, nos daremos cuenta de que estamos atrapados en un círculo vicioso que tiene como factor central al agua.

Casi toda el agua que utilizamos (el 76.8% de los volúmenes concesionados[2]) se destina al riego agrícola. Enormes extensiones de tierra se emplean para cultivar granos que alimentarán después al ganado que será accesible para una parte muy reducida de la población.

No es un secreto que miles de hectáreas de bosques y selvas son talados y sustituidos por cultivos para el consumo humano o animal. Cada vez que esto ocurre, se pierde la posibilidad de nutrir los acuíferos y se abre la puerta a un fenómeno temible: la desertificación.

La desertificación no se refiere al desierto, que es un ecosistema rico, valioso y diverso, sino a la pérdida de la cobertura vegetal de una región, con todas sus consecuencias. Con la cobertura vegetal se van también las especies animales y viene la erosión de la tierra. Un suelo erosionado no es capaz de retener los líquidos y, por supuesto, ninguna forma de vida.

***

Doris Lessing, premio Nobel de Literatura 2007, imaginó un mundo sin agua. En 1999 publicó la novela *Mara y Dann*. En ella, dos niños pequeños son sacados de su palacio en Ifrik a mitad de la noche y llevados a una tierra seca, desolada, en la que el agua es casi un sueño. Los niños no son raptados, sino rescatados: sus padres mueren a manos de golpistas que deciden darle un giro distinto a su país. ¿La razón de la lucha, las muertes y la guerra que asuela la tierra en ese futuro gris y devastado? El agua.

Mara es mayor que su hermano y propensa a la reflexión. Dann es un guerrero nato y prefiere actuar a pensar. Están unidos, sin embargo, por el martirio de su primera infancia y adolescencia, acontecidas en un terreno seco en el que se mataba por unas gotas de agua, en el que se vivía sin beber durante días, aprovechando las noches, esforzándose lo menos posible.

El único motivo de su vida es escapar de ese territorio muerto. En su desesperada carrera ven cómo se destruyen ciudades, muere gente, se pierden vidas e historia. Lo que Mara y Dann desean con fervor es llegar al Norte, donde todavía hay agua y donde podrán llevar una existencia que les recuerde que son humanos, si es que pueden olvidar que de todas partes del planeta hay personas que quieren acceder a ese último reducto civilizado a costa de lo que sea.

***

Volvamos por un momento a la Ciudad de México, ¿qué sucede en un espacio tan grande como la capital de nuestro país, tan poblado, con tantas tuberías y drenajes? Los emblemas de la arquitectura urbana hablan sin reservas de la explotación desmesurada

2 *Estadísticas del agua en México*, Comisión Nacional del Agua, 2007.

“El 97% del líquido sobre la Tierra es principalmente el agua de los océanos; los glaciares y cascos polares tienen el 2.4% y los ríos y lagos el 0.6%.”

Foto archivo

de los acuíferos: el Ángel de la Independencia parece crecer infinitamente, la Catedral se ladea sin remedio y el Palacio de Bellas Artes da la impresión de emerger desde el fondo de las entrañas citadinas.

Fueron construidos, a pesar de la diferencia de edad entre un monumento y otro, en un tiempo en el que se consideró que el entorno permanecería inalterado. La idea de progreso, que ha permeado durante décadas nuestra ideología, se anteponía a la del buen aprovechamiento de los recursos; es decir, los recursos se consideraban tan sólo un medio para acceder al bienestar que vendría después. Alcanzar ese bienestar dependería únicamente de la capacidad de trabajo, de copiosas inversiones en infraestructura, así como del crecimiento de la industria y el campo.

El subsuelo del Distrito Federal, sin embargo, no colaboró para cumplir esa fantasía. Los acuíferos del Valle de México, terriblemente sobreexplotados y contaminados, son en muchos casos cavernas vacías. Los edificios se bambolean sobre ellos como sobre arenas movedizas. A últimas fechas, se abren hoyos sobre el pavimento, hoyos que se han tragado más de un vehículo.

En 1951, Diego Rivera terminó *El agua, origen de la vida sobre la tierra* en el Cárcamo del Río Lerma. La obra fue un monumento a los trabajadores que perdieron la vida mientras construían el sistema que, por entonces, abastecía de agua potable al Distrito Federal. Originalmente, las aguas del Río Lerma llegaban para su distribución a este sitio, en el corazón de Chapultepec. Hoy, el Cárcamo del Lerma, que ostenta los murales restaurados de Rivera y una escultura-fuente, es tan sólo un espacio plástico para quien quiera admirar uno de los últimos trabajos del muralista mexicano. Las aguas que abastecen la ciudad no podrían, ni en sueños, encauzarse desde ahí.

***

¿Quién tendrá acceso al agua si no se distribuye adecuadamente el recurso, si no lo aprovechamos con sensatez? Al igual que con el resto de los bienes y servicios, serán las personas con mayor poder adquisitivo quienes podrán pagar para que a sus casas llegue el agua que utilizarán como mejor les parezca. La gente de menores ingresos, como ya sucede en muchas poblaciones mexicanas, tendrá que pagar por cada litro de agua mucho más que una persona con recursos que abrirá la llave de su baño para lavarse las manos.

Los poblados más pobres y los rurales no tienen la infraestructura necesaria para tener agua a su alcance. En muchos casos, el agua de sus pozos ha sido reencauzada por quien sí tiene recursos, sobreexplotada, o se encuentra fuertemente contaminada.

Así como pasa con los individuos pasa con los países. Los que tienen más dinero e infraestructura tendrán más posibilidad de tener agua porque, aunque no dispongan de ella naturalmente, podrán llevarla hasta sus casas, pagarán para desviarla y usarla.

Para las mejoras del ambiente general

- Siembre un árbol o dónelo para su siembra a un grupo de su confianza.
- Promueva la existencia de parques, bosques y áreas verdes en su región.
- Líguese a una asociación u organización no gubernamental nacional o internacional que favorezca el cuidado y buen uso del agua.
- Eduque a la gente cercana a usted: enséñeles qué medidas pueden tomar para cuidar el agua y aprovecharla mejor.
- Manténgase permanentemente informado sobre el tema del agua.

Los pesimistas aseguran que los vientos de guerra soplarán, principalmente, sobre el curso de las aguas.

***

Inmersiones purificadoras en el río Ganges, llantos con la cabeza inclinada sobre la pila bautismal, pies lavados y chispas de agua bendita: el agua está ligada a los dioses desde tiempos inmemoriales porque su relación con la vida es intrínseca. Los rituales que celebran la vida o lamentan su pérdida tienen al agua como vehículo principal. Y el vínculo es tan estrecho como individual. La relación que establecemos con nuestra propia existencia es única, individual e intransferible.

Así que dejemos de lado la terrible fantasía de Doris Lessing y la idea de la desertificación; olvidémonos de la muerte por deshidratación y del agua de lluvia yéndose al caño, y pensemos qué podemos hacer por nuestra propia vida como individuos.

Si bien es cierto que son los gobiernos los que deben tomar medidas precautorias para conservar el agua, otras para sanear la que está contaminada y acciones que aprovechen mejor el recurso con el fin de ofrecerlo a todos y cada uno de sus habitantes, también es cierto que somos las personas, individualmente, quienes debemos pagar por el agua que llega a nuestras casas para exigir a nuestros gobernantes todo lo anterior.

Pero las protestas poco informadas no sirven de mucho y las acciones aisladas tampoco tienen buenos resultados. Los ciudadanos de a pie no podemos hacer otra cosa que tomar conciencia de los problemas relacionados con el agua y nuestro futuro, inevitablemente ligado a ella.

El uso racional y cuidadoso del agua comienza en la propia casa: nosotros mismos.

Fuentes Lozano Ascencio, Rafael and Santos Preciado, José Ignacio, "Mortality in Mexican children under five in 2004: towards meeting the millenium development goals". *Bol. Med. Hospital Infantil.* Mex. 2005, vol. 62, no. 6. • Pintado, Leonor, *et al.*, *Agua. Usos, abusos, problemas, soluciones*, Editorial Mapas, México, 2006. • De Rotschild, David, *Global Warming Survival Handbook*, Melcher Media, New York, 2007 • CONAGUA, *Estadísticas del Agua en México*, Edición 2007, Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales, México, 2007.

Esta sección está destinada a plantear, discutir, cotejar, enfrentar y presentar ideas relacionadas con el consumo que cotidianamente vivimos. Los textos que ofrecemos en estas páginas tienen como intención pensar el consumo de nuevas formas, desde diversos puntos de vista y desde distintas posiciones: desde las más conservadoras hasta las que pueden parecer radicales.

Buscamos llevar estos temas hacia un terreno del que se desprendan acciones concretas y, sobre todo, del que vaya desarrollándose una nueva cultura: la del consumo inteligente. Creemos firmemente en el enorme valor y en el peso que puede tener, sobre la vida cotidiana y sobre la economía, el hecho de que los ciudadanos seamos conscientes de nuestro poder como consumidores.

En vista de la amplia gama de posibilidades que ofrece un espacio como éste, nos parece pertinente subrayar que los puntos de vista aquí vertidos no reflejan, necesariamente, la postura o la ideología de Profeco como institución, ni se asocian, de entrada, a iniciativas individuales de quienes laboran en ella. Dada la naturaleza de nuestra misión, estamos obligados a aceptar y a dar voz a las diversas opiniones y puntos de vista sobre el consumo, para dar cabida al enriquecimiento en el diálogo y la exploración mutua. Eso nos hace sentir orgullosos y confiere mayor valía a nuestros esfuerzos.

Esperamos que nuestros lectores encuentren aquí un eco a sus reflexiones, para fortalecer su poder como consumidores inteligentes.

En busca del consumidor consciente

Por Julio Patán

En la actualidad el consumidor pudiera parecer extraviado en un mundo global regido por la mercadotecnia, sin embargo, en diversos países, incluido el nuestro, se va fortaleciendo la figura de un consumidor crítico, bien informado, que poco a poco va tomando conciencia de su poder, primero individual y después colectivo, que sabe que sus actos de consumo, en conjunto, pueden modificar mucho más que el rumbo de la economía global. Falta mucho por hacer, es cierto, pero todos, gobiernos y ciudadanos, hemos iniciado un camino cuyas consecuencias positivas ya empezamos a vislumbrar.

Es probable que muchos recuerden las viejas campañas para orientar, educar o aleccionar a los consumidores, aquellas que inundaron la televisión, la radio y algunos impresos hacia finales de los años 70 y principios de los 80. Congruentemente con las tendencias de aquellos años, muchas de ellas tenían un tono un tanto admonitorio. Eran usuales las condenas al consumo excesivo que se manifestaba, por ejemplo, en los múltiples llamados a no gastar en regalos decembrinos y decidirse a hacerlos uno mismo. En esos días la globalización de la economía no transformaba aún el acto de comprar en la locura infinita e indesmayable que es hoy, pero el término "consumismo" era de uso permanente en todos los ámbitos, lo que nos habla ya de una preocupación creciente por un fenómeno que en realidad apenas se acercaba al clímax que vivimos hoy.

Aquel tono un tanto paternalista se ha perdido. Esa pérdida nos habla de una comprensión menos esquemática, menos moralista, más objetiva si se quiere del fenómeno del consumo. Sobre todo nos habla de una imagen mucho menos condescendiente del consumidor, esa entidad con millones y millones de rostros y por lo tanto de personalidades a la que se dirigen las campañas, alejada del ciudadano un poco aborregado –siempre corto de información, no muy capaz de tomar decisiones por sí mismo– al que se orientaban muchas veces, siempre con la mejor voluntad, las campañas lanzadas desde el Estado hace 20 y 30 años. ¿A quién se dirigen las campañas actuales, con alguna que otra excepción? La respuesta es: a un consumidor adulto.

Si las relaciones entre el Estado y los consumidores han cambiado de manera radical es porque han cambiado en la misma medida las relaciones entre el Estado y el ciudadano en todos los planos. Una ciudadanía que elige con libertad a sus gobernantes se manifiesta cuando lo cree necesario y tiene acceso a medios de comunicación razonablemente autónomos no se parece a una masa desinformada y pasiva de consumidores, como se le vislumbraba desde los estamentos oficiales en décadas pasadas. ¿En torno a qué deben girar entonces estas relaciones, hoy en día? Empecemos por el principio: por la educación.

Bien está que, a través de una instancia como la Procuraduría Federal del Consumidor, el Estado se vincule con los consumidores por la vía de la educación.

Ciudadanos del mundo

Bien está que, a través de una instancia como la Procuraduría Federal del Consumidor, el Estado se vincule con los consumidores por la vía de la educación. Acaso más que nunca un consumidor educado es necesario, indispensable, por muy variadas razones. Por eso es necesario alcanzarlo por todas las vías posibles, incluidos los propios medios impresos o electrónicos de la Profeco, los cursos especiales, los acuerdos con otros medios o, desde luego, la inclusión de temas de discusión centrales en los planes de estudio, todas ellas propuestas o iniciativas que ya están en marcha.

¿A qué razones nos referimos? La primera es su propio interés. Incluso en sus manifestaciones más discretas, el consumo, hoy lo sabemos mejor que nunca, se vincula con los movimientos de la economía global y con el medio ambiente, sólo para empezar. La sensación de que el mundo es uno, de que estamos vinculados de un modo u otro con cada punto de este planeta y por lo tanto de que cada acto nuestro tiene repercusiones potencialmente categóricas en la totalidad, está cada vez más extendida. En el caso del medio ambiente, no es poco lo que se ha dicho al respecto. Según cifras manejadas por Emilio Martínez, de la Universidad de Murcia, si el total de la humanidad mantuviera el ritmo de consumo del 20% de la población con más ingresos, harían falta, literalmente, varios planetas más como el nuestro para satisfacer la necesidad de materias primas o eliminar los desechos resultantes.[1]

No se trata de clamar contra los males de la globalización ni de

1 Emilio Martínez Navarro, "Educar el juicio crítico desde la ética del consumo". Conferencia dictada en el Tec de Monterrey, Campus Monterrey, el 12 de diciembre de 2002.

Si el total de la humanidad mantuviera el ritmo de consumo del 20% de la población con más ingresos, harían falta, literalmente, varios planetas más como el nuestro para satisfacer la necesidad de materias primas o eliminar los desechos resultantes.

La masificación de los sistemas educativos, sumada a la democratización de los medios –internet el primero–, pone a organismos como la Profeco frente a una masa de consumidores bien y a menudo muy bien informados.

hacerse eco sin filtros críticos de todos los prejuicios acumulados por los movimientos altermundialistas. De igual modo que el comercio en sí mismo es un acto libre de cargas éticas, al que conviene aproximarse como el fenómeno sofisticado e inevitable que es, la globalización es a su vez un fenómeno más complejo cuyos resultados hay que analizar con mucha calma, pues implican tantas soluciones como problemas. No obstante, la realidad de un mundo, particularmente un mundo de consumo cada vez más interconectado, cada vez más mutuamente dependiente, es insoslayable, como ilustra Vicente Verdú en su libro *El estilo del mundo*: "La metáfora del mundo –dice el pensador español para abrir boca– es hoy la fertilización de las comunicaciones, el mercado de intercambios, los nexos y cópulas... (Hoy en día) un conjunto de rap puede ser entendido en casi cualquier lugar del mundo, un cocinero chino encuentra trabajo en no importa qué pueblo de Francia, las fragancias de Donna Karan se venden en San Petersburgo, los pelos teñidos de fucsia coronan las cabezas adolescentes desde San Francisco hasta Kuala Lumpur y las cocacolas se beben mundialmente a razón de un millón de botellas por hora".[2]

Ayudar al consumidor a ser consciente de su posición en la "aldea global", darle herramientas para que incorpore la certeza de que sus actos repercuten en los productores, vendedores, intermediarios y consumidores de geografías a veces incluso muy lejanas y, claro, hacerle ver que la pervivencia del medio ambiente, empezando por la ralentización del calentamiento global, se vincula directamente con sus hábitos de consumo, es una tarea difícilmente cuestionable. Ahora bien, hay que evitar el peligro de subestimar al consumidor, pues hoy son tan variados como la sociedad misma en la que nadan, y sin duda hay amplios segmentos de la población que no han tenido una educación adecuada y suficiente. A ese tipo de consumidores debe hablársele en términos diferentes que a otros más informados, como de hecho ya se empieza a hacer, por ejemplo, con un programa piloto para los municipios más pobres del país.

Con los consumidores menos castigados por la economía, por el contrario, en términos generales hay que tener cuidado. La masificación de los sistemas educativos, sumada a la democratización de los medios –internet el primero–, pone a organismos como la Profeco frente a una masa de consumidores bien y a menudo muy bien informados, con un criterio de perfiles casi siempre claros y un universo de objetivos razonablemente definido.

Este tipo de consumidores no necesita admoniciones; no necesita

2 Vicente Verdú, *El estilo del mundo. La vida en el capitalismo de ficción*. Barcelona, Anagrama, 2006 (primera edición en Compactos). p. 15.

En algunos países las asociaciones de ciudadanos, para defenderse de los abusos de los proveedores, forman una larga y provechosa tradición. Estas organizaciones, con capacidad para asesorar legalmente a la ciudadanía, convocar a vetos contra productos o servicios monopólicos, contraatacar en los medios o manifestarse en las calles, llegan a imponer verdadero respeto entre los proveedores.

una educación de raíz que le explique desde el principio, despacio y con buena letra, el mundo en el que vive, o que le recuerde el hecho de que es una persona con deberes y derechos. Pero sin duda le vendrá bien una cuota de información, de asesoría, de orientación. Y es que el mundo del consumo no deja de ser una jungla. En tanto compradores diarios de bienes y servicios, todos hemos sido testigos directos o víctimas de abusos y de la consecuente lucha en un laberinto de leyes, contradicciones a la ley o excepciones a la misma que es necesario conocer para salir avante de esas situaciones. Una entidad que nos mentalice a conocer esos derechos y nos indique dónde informarnos sobre los mismos –esto para no hablar del apoyo legal directo– es central en una vida regida por el consumo permanente.

Tampoco está de más un poco de orientación para grupos con necesidades específicas. Pensemos en lo más inmediato, la salud. Aunque con enormes deficiencias en términos de educación pública, lo que conlleva una extendida desinformación o al menos una información muy deficiente a menudo teñida de errores de interpretación y prejuicios, ésta es, por fortuna, una preocupación que crece en la población a ritmo sostenido, y los hábitos de compra de que nos adueñamos día a día tienen un vínculo directo con nuestra salud. Saber con certeza qué compramos en el supermercado, qué debemos comprar y en qué cantidades, hacer conciencia de cuánto gastamos en el ocio pasivo de la televisión, el cine o los videojuegos y cuánto en el ejercicio físico, por remitirnos a lo más obvio, son o deben ser herramientas cuyo uso es imperativo promover sin descanso en un país que está agobiado, de modo creciente, por problemas de salud derivados directamente de nuestros hábitos de consumo, como lo son la anorexia y la bulimia –surgidas del mercado de la moda y sus imposiciones estéticas–, la diabetes y por supuesto la obesidad, particularmente la infantil. Estos problemas de salud están vinculados, como la piel a la uña, con el consumo indebido de alimentos y bebidas.

De especial interés son las iniciativas destinadas a crear asociaciones de consumidores. Al respecto México tiene una experiencia relativamente escasa, pero en algunos países europeos y, muy destacadamente Estados Unidos, las asociaciones de ciudadanos para defenderse de los abusos de los proveedores forman una larga y provechosa tradición. Estas organizaciones, con capacidad para asesorar legalmente a la ciudadanía, convocar a vetos contra productos o servicios monopólicos, contraatacar en los medios o manifestarse en las calles, llegan a imponer verdadero respeto entre los proveedores, que las ven como una representación de y, a la vez, un interlocutor con la ciudadanía; es decir, con sus clientes potenciales o reales. Asesorar a quienes tienen estas iniciativas, situarlos en el mapa legal, es una manera de poner el poder en manos de la ciudadanía.

Ahí, sin duda, descansa uno de los retos de nuestro país: en ayudar a los ciudadanos a ser más conscientes de su estatus de consumidores y, sin desampararlos ni olvidarse de ellos, propiciar que tomen en sus manos su propio destino como consumidores. Ésa es, a fin de cuentas, la tarea de toda la política moderna.

Próximamente...

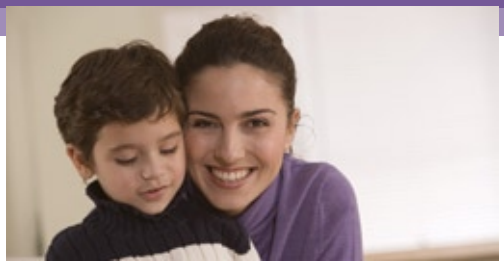
Cafeteras eléctricas

Uno de los secretos para obtener una aromática taza de café es usar una cafetera que funcione adecuadamente. Para que elija no sólo la más bonita sino la mejor, le damos a conocer los resultados que obtuvieron los especialistas del Laboratorio de Profeco.

¿Virgen, extravirgen o normal?

En estos tiempos en los que las grasas juegan un papel fundamental en la salud, el aceite de oliva ocupa un lugar relevante por sus virtudes, a pesar de que su precio es mayor en comparación con otros aceites. El Laboratorio de Profeco averiguó la calidad de las marcas que se ofrecen en el mercado.

Infancia protegida



Mantener a salvo a los niños de todo tipo de agresiones es necesario para formar adultos mentalmente sanos y por ende tener una sociedad con menores índices de criminalidad y adicciones. La tarea compete tanto a la familia como a la sociedad. Por ello hemos preparado un artículo enfocado a la prevención del abuso sexual infantil.

Con aroma a café...

Los amantes de esta bebida saben que aroma, sabor y cuerpo son las principales cualidades del café, y seguramente las apreciarán más cuando conozcan la interesante historia del café, la esmerada labor que se lleva a cabo para obtener productos de calidad, además de los consejos de los expertos para obtener la mejor taza de su bebida predilecta.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.**
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A. C. Calle Guerrero # 50, Col. Guerrero, Tel. 5591-1400 y 5591-1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón # 87, planta baja, Col. San Rafael, C.P. 06470, Tel. 5128-6670. Editora responsable: Julieta García. Tiraje: 40,000 ejemplares.

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡USTED ES UN ABUSIVO!
¡DÍGAME ALGO QUE NO ME HAYAN DICHO NUNCA, POR FAVOR!
¡ES BROMA DON TRÁCALA! ¡USTED ES A TODO DAR!
QUIQUE...
...¿NO TE HAS HECHO UN EXÁMEN PSICOLÓGICO?
¿PARA QUÉ?
PARA SABER SI ERES BIPOLAR, QUIQUE
¿BIPOLAR?
NO CREO, DON TRÁCALA... A LO MUCHO SERÉ MANIACO DEPRESIVO
¡ES LO MISMO!
¿CÓMO?
SÍ QUIQUE, SE LO VOY A EXPLICAR CON ESTAS BOLSITAS...
AQUÍ TENEMOS ESTAS PAPITAS ADOBADAS "QUIRIBUJITAS"... PRUEBE
¿QUIRIBUJITAS?
¡CRONCH! ¡CRONCH! ¡MMMH!
AHORA PRUEBE ESTAS "SOBADITAS"
¿QUÉ PACHOOO?
OH, QUE ASÍ SE LLAMAN ESTAS PAPITAS CON ADOBO SÚPER POWER
¡CRONCH! ¡CRONCH! ¡MMH! ¡BUENÍSIMAS!
¿VERDAD?
PERO... SABEN IGUAL
¿VERDAD?
LLÉVESE 5 BOLSAS DE ESTAS "SOBADITAS" Y LE REGALO 2 BOLSAS DE "QUIRIBUJITAS"!
¡QUE NOO! ¿QUÉ NO SABE QUÉ ODIO LA COMIDA CHATARRA? ¡NO QUIERO NADA! ¡FUCHI!
¿LO QUE? ¡BIPOLAR!
COMO LAS SOBADITAS Y LOS QUIRIBUJITAS!
¡SÍ CIERTO... SOY SÚPER BIPOLAR... ÉCHEME LAS PAPAS, PUES!
¡BIPOLAR O BABOSO!
TRINO

Reciba cada mes información acerca de:

- Sus derechos como consumidor
- Cuáles son los mejores artículos y los mejores precios
- Estudios sobre calidad de diversos productos
- Elaboración de productos en casa
- Salud y economía familiar

Suscríbase a la Revista del CONSUMIDOR

$ 200.00

12 números por el precio de 10

VIGENTE HASTA EL 30 DE ABRIL DE 2008

La única publicación en la que usted es el protagonista

Suscripción nueva ◯ **Renovación de suscripción** ◯

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o Municipio: _____

Estado: _____ C. P.: _____

Teléfono: _____

Giro inmediato ◯ **Tarjeta de crédito** ◯

Tarjetas afiliadas a Visa y Mastercard

Núm. de tarjeta: _____

Fecha de vencimiento _____

Formas de pago

Correo: enviar este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: enviar este cupón con sus datos completos y las referencias de su tarjeta de crédito a los teléfonos **5553-0574** o **5516-6612**.

Teléfono: llamar al **01-800-468-8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito **Visa** o **Mastercard**.

Sus datos personales quedan protegidos conforme a lo estipulado en las fracciones IV, V, VI y VII del artículo 24 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Por este pagaré me obligo incondicionalmente a pagar a la orden del banco emisor del importe de este título en los términos del contrato suscrito para el uso de esta tarjeta de crédito

_____

F I R M A

Si no recibe a tiempo su revista, favor de llamar al departamento de suscripciones a los teléfonos: **5516-6612**, **5516-6939** y **5516-7296**

Correspondencia con porte por cobrar
Solamente servicio nacional

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

Respuestas a promociones comerciales

Revista del CON$UMIDOR

Administración Postal núm. 40, C. P. 06141, México, D. F.

La información hace al **consumidor inteligente**

¡Consuma nuestra información!

Revista del CON$UMIDOR

TV Revista del Consumidor

- **Tecnologías Domésticas**
- **Platillo Sabio a Domicilio**
- **Reportajes especiales sobre consumo**
- **Información sobre los mejores productos a los mejores precios... y todo lo que necesita saber para consumir mejor**

Transmitimos en todo el país en los horarios de RTC y ahora también por internet en http://media.terra.com.mx /consumidor.htm, todos los viernes a las 10:30 am.

Profeco

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes productos y prácticas comerciales

Regulador para equipo de buceo

Profeco le informa que la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés) y las compañías Oceanic Worldwide y Aeris, llevaron a cabo el retiro voluntario del mercado de varios reguladores de equipo de buceo debido a que pueden presentar fallas al momento de moderar el flujo del oxígeno, provocando lesión e incluso la muerte a quien lo esté utilizando.

Taladro inalámbrico con riesgo de incendio

Profeco le informa que la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), en cooperación con la compañía Dewalt, llevaron a cabo el retiro de los taladros inalámbricos individuales marca Dewalt debido a que el interruptor disparador podría sobrecalentarse, lo que representa riesgo de incendio.

Exhibir hasta el 31 de marzo de 2008

Pollo encacahuatado*

(6 raciones)

Aporte nutrimental • Kilocalorías 467 • Proteínas 24 g • Grasas 27 g • Fibra dietética 3 g • Colesterol 64 mg

Ingredientes

- 6 piezas de pollo
- 2/3 de taza de cacahuates
- 2 tomates rojos
- 2 chiles anchos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 5 papas cocidas
- 3 chilacayotes cortados en gajos
- 3 cucharadas de aceite
- Hierbas de olor
- Sal al gusto

Preparación

1. Se desvenan los chiles, se fríen en tres cucharadas de aceite y se remojan en agua tibia.
2. En el mismo aceite fría el pollo con la cebolla cortada en rodajas, el ajo y las hierbas de olor.
3. Los tomates asados y pelados deben molerse con el chile y los cacahuates, agregando un poco de agua o caldo de pollo.
4. Integre la salsa con el pollo.
5. Añada las papas y los chilacayotes y sazone con un poco de sal.

- La **receta original** suele prepararse con una mayor cantidad de pollo, por lo que su aporte de grasa y proteínas es superior a la ingesta recomendada. Le recordamos que los alimentos de origen animal deben consumirse en cantidades moderadas y hay que combinarlos con vegetales para tener una alimentación completa, variada y equilibrada en nutrientes.

- Este **Platillo Sabio Profeco** propone añadir los chilacayotes como una manera de enriquecer el delicioso sabor del encacahuatado y ofrecerle una comida completa y variada de acuerdo con la temporada.

- **Preparado de esta forma,** el platillo proporciona poco más de la mitad de las calorías recomendadas para una comida. Puede consumirlo con tres tortillas calientitas, su bebida favorita y, para terminar, una fruta de temporada como postre. De esta manera también incrementará su ingesta de fibra dietética. Disfrútelo.

Chile ancho

Se obtiene mediante la deshidratación del chile poblano. Este alimento es rico en calcio, hierro, vitaminas A, C y algunas vitaminas del complejo B. Cada 100 g de chile aportan 334 kcal.

Chilacayote

- Es una especie de calabaza, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas (*Cucurbita ficifolia Bouch*).
- Es un fruto originario de América, muy probablemente de México. Los antiguos mexicanos le dieron el nombre de ayotl al vegetal que conocemos genéricamente como calabaza, y ayotete al chilacayote.
- El chilacayote tenía una presencia muy importante en la cocina indígena prehispánica. En la actualidad se le suele cocinar en pipián con carne de pato.
- Desde el punto de vista nutrimental, el chilacayote tiene muy bajo aporte de kilocalorías, proporciona pequeñas cantidades de algunas vitaminas y minerales, y un alto contenido de agua. Esta característica, además de su suave sabor, le permiten combinar a la perfección con platillos de sabores bien definidos, como el encacahuatado y otras salsas, pues el chilacayote absorbe fácilmente ese sabor y lo refresca.
- El chilacayote se encuentra de venta en el mercado desde finales del mes de febrero hasta octubre.

Cacahuate

- El cacahuate es una leguminosa. Sin embargo, desde el punto de vista nutrimental se clasifica dentro del grupo de las oleaginosas debido a su alto contenido de grasas. Cien gramos proporcionan 585 kilocalorías.
- La mayor parte de las grasas del cacahuate son de tipo monoinsaturadas y poliinsaturadas (saludables para el organismo).
- Estas semillas también suministran cantidades importantes de proteínas y fibra dietética, son una buena fuente de minerales como magnesio, fósforo, zinc, cobre y selenio. En cuanto a su aporte de vitaminas del complejo B, destaca su contenido de niacina y colina, además de ser una excelente fuente de ácido fólico.
- No consuma cacahuates crudos, manchados, negros o rancios, ya que pueden estar contaminados con mohos (hongos microscópicos) que producen aflatoxinas, sustancias relacionadas con ciertos tipos de cáncer. Los que tienen una menor posibilidad de contaminación son los cacahuates que vienen envasados y sin cáscara.

Fotos José Rodríguez

Colina

Es una vitamina esencial que favorece el metabolismo de las grasas y es fundamental para el funcionamiento cardiovascular y cerebral. Es de utilidad en el desarrollo neurológico del feto, por lo que sus requerimientos en la mujer aumentan durante el embarazo y la lactancia. La deficiencia de colina en el organismo se ha relacionado con padecimientos de tipo mental y hepáticos.

***Receta** de Carlos Bracho, actor
Adaptación de la receta original a
Platillo Sabio Profeco por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco

Pollo encacahuatado*

Crema antimicótica

Ingredientes*

- 6 cucharadas de agua
- 3 ml de resorcinol
- 1 cucharadita de trietanolamina
- 1 cucharada de glicerina
- 1/2 cucharadita de hidróxido de sodio
- 2 g de yodo metálico
- 1 1/2 cucharadas de cera blanca
- 3 cucharadas de ácido esteárico
- 3 g de ácido salicílico

* Se consiguen en droguerías.

Tiempo total de preparación: 15 minutos
Rendimiento: 120 g
Caducidad: 3 meses aproximadamente
Conservación: La crema antimicótica debe almacenarse en un lugar fresco.
Beneficio: Ahorro del 45% con respecto al producto comercial.

Utensilios

- Abatelenguas
- 2 vasos de precipitado
- 1 tarro de plástico con tapa

Procedimiento

1. En un vaso de precipitado agregue agua, resorcinol, trietanolamina, glicerina, hidróxido de sodio y yodo. Agite con una cuchara procurando romper el yodo para que se disuelva por completo.
2. Caliente la mezcla anterior a baño maría.
3. En el otro vaso de precipitado ponga la cera blanca con el ácido esteárico y caliente a baño maría. Una vez que se funda la cera añada el ácido salicílico.
4. Agregue muy lentamente la mezcla del paso 1 a la mezcla del paso 3, sin dejar de mover hasta que se emulsionen ambas.
5. Continúe batiendo hasta que se enfríe y tome una consistencia cremosa.
6. Vierta la crema en el tarro de plástico y tape.

Recomendaciones

- Antes de aplicar la crema, debe asear muy bien los pies y secarlos perfectamente.
- Aplique dos veces por día y espere cinco minutos antes de calzarse los zapatos.
- Si nota la aparición de cualquier reacción adversa como irritación, comezón, etc., suspenda su uso de inmediato.

Datos interesantes

En esta tecnología doméstica se utilizan dos antisépticos: resorcinol y yodo, más ácido salicílico. Este último recibe ese nombre porque se descubrió en la corteza de los sauces (pertenecientes al género *Salix*, de la familia de las salicáceas). Además de sus propiedades antipiréticas (contra la fiebre), es la base de otras sustancias que tienen diversos usos.

* **Validación técnica** Maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Foto Archivo

Fotos José Rodríguez